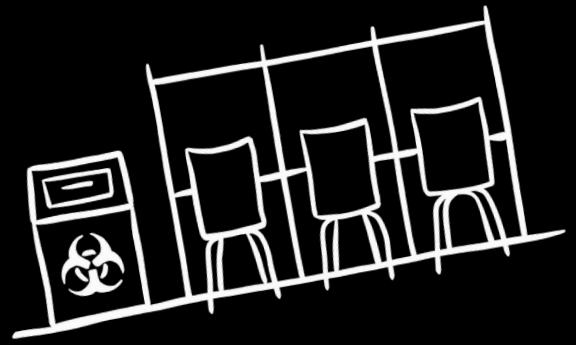


# REDUCCIÓN DE DAÑOS CON ENFOQUE DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA PROGRAMAS DE SERVICIOS DE JERINGAS



# CONTENIDO

<b><u>FINALIDAD Y OBJETIVO</u></b>	<b>3</b>
<b><u>CÓMO UTILIZAR ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS</u></b>	<b>5</b>
<b><u>-RENDICIÓN DE CUENTAS</u></b>	<b>6</b>
<b><u>-AUTOEVALUACIÓN</u></b>	<b>8</b>
<b><u>-PRÓXIMOS PASOS</u></b>	<b>10</b>
<b><u>HISTORIA</u></b>	<b>12</b>
<b><u>-BREVE HISTORIA DE LOS SERVICIOS DE SALUD TRANS</u></b>	<b>12</b>
<b><u>-¿QUÉ TIENE QUE VER LA REDUCCIÓN DE DAÑOS CON LA ATENCIÓN MÉDICA DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO?</u></b>	<b>16</b>
<b><u>SEGURIDAD</u></b>	<b>23</b>
<b><u>-CHEMSEX</u></b>	<b>24</b>
<b><u>-INYECCIONES DE SILICONA</u></b>	<b>33</b>
<b><u>-RESPUESTA Y PREVENCIÓN DE SOBREDOSIS</u></b>	<b>37</b>
<b><u>-RECURSOS</u></b>	<b>56</b>
<b><u>-ECONOMÍAS NO TRADICIONALES</u></b>	<b>58</b>
<b><u>SALUD</u></b>	<b>64</b>
<b><u>-HISTORIAL DE SALUD SEXUAL</u></b>	<b>65</b>
<b><u>-CÓMO OBTENER EFICAZMENTE UN HISTORIAL DE SALUD SEXUAL, INCLUYENDO UN INVENTARIO CORPORAL</u></b>	<b>69</b>
<b><u>-TERAPIA HORMONAL DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO (THAG)</u></b>	<b>72</b>
<b><u>EVALUACIÓN ORGANIZACIONAL</u></b>	<b>78</b>
<b><u>GLOSARIO</u></b>	<b>79</b>



## **FINALIDAD Y OBJETIVO**

La finalidad de este documento vivo es ayudar a los proveedores de servicios a comprender mejor las necesidades de la comunidad TGNCNB cuando utilizan los Programas de Servicios de Jeringas (SSP, por sus siglas en inglés). Esta caja de herramientas es una fuente de información y no está pensada para ser leída por completo de una sola vez. El objetivo es utilizar cada componente de la caja como un documento de aprendizaje y como un lugar al que volver con preguntas.

Esta guía ha sido creada por personas trans, de género no conforme y no binaries (TGNCNB, por sus siglas en inglés), con la esperanza de que adquieras una comprensión más profunda de las experiencias vividas y los matices de la comunidad TGNCNB cuando buscan servicios.

Este documento se ha creado desde un marco interseccional, antirracista y de reducción de daños. Es importante nombrarlo porque nos permite contextualizar las experiencias vividas de nuestras comunidades cuando nos encontramos con barreras sistemáticas que perjudican nuestra capacidad de prosperar.



## **AGRADECIMIENTOS**

Esta caja de herramientas está pensada para que la utilicen organizaciones comunitarias, activistas e integrantes de la comunidad cuando accedan a los programas de servicios de jeringas (SSP). El objetivo de esta caja de herramientas es nombrar explícitamente las experiencias y necesidades específicas de las personas trans, de género no conforme y no binarias (TGNCNB, por sus siglas en inglés) que utilizan estos programas.

Esta caja de herramientas ha sido creada colaborativamente por la National Harm Reduction Coalition, Trans Equity Consulting y Lighthouse Learning Collective.

La información fue desarrollada por los integrantes del equipo y colaboradores de Trans Equity Consulting, Ari Jauregui, Mateo Belén y Diana Wilkins, con aportes y orientación de Taylor Edelmann, de la National Harm Reduction Coalition.

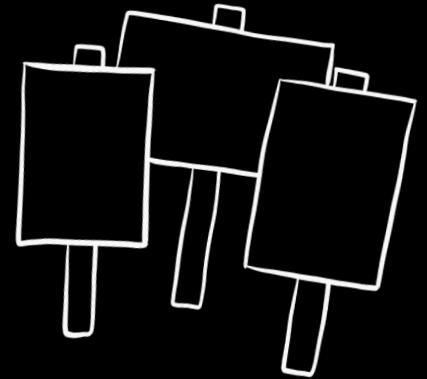
Esta caja de herramientas honra el legado y activismo de Cecilia Gentili, fundadora de Trans Equity Consulting, que también contribuyó a la elaboración de este recurso compartiendo sus experiencias de vida, consejos y resiliencia.



# CÓMO UTILIZAR ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS

**La hemos diseñado para ayudar, guiar y educar para la mejor provisión de recursos, cuidados, información y servicios para las comunidades TGNCNB. Se basa en experiencias comunitarias de la vida real y hace hincapié en que el cuidado comunitario equivale al poder comunitario.**

Contiene mucha información, por lo que te recomendamos que te centres primero en los temas sobre los que tienes preguntas. Es un documento vivo destinado a una consulta continua, más que a una lectura única. Para ayudarte a asimilar y aplicar la información, hemos incluido varios elementos interactivos, como animaciones, videos y preguntas de autorreflexión. Leer las introducciones a los temas antes de ver los vídeos puede proporcionarte un contexto útil. Las preguntas de reflexión siguen a estas secciones para facilitar una comprensión más profunda.



Sugerimos que te pongas en contacto con tus colegas para debatir estas preguntas y profundizar en el contenido. La reevaluación periódica de tus prácticas y el compromiso con el aprendizaje continuo son cruciales para proporcionar la mejor atención y apoyo a las comunidades TGNCNB. Participa sistemáticamente en la formación antirracista, la educación TGNCNB y otras conversaciones necesarias para avanzar en los esfuerzos contra la opresión dentro de tu organización. Revisa este conjunto de herramientas con frecuencia para evaluar los avances e identificar las áreas que necesitan mejoras.

Para guiar este proceso, hemos incluido una sección de "rendición de cuentas" que te ayudará a evaluar tus conocimientos y habilidades y que podrás revisar con el tiempo.

# RENDICIÓN DE CUENTAS

## AUTOEVALUACIÓN

Bienvenide a la herramienta de evaluación de nuestra guía. Esta evaluación está diseñada para medir tu comprensión de los conceptos y prácticas clave que se exponen en la caja de herramientas, incluyendo la historia y el contexto de la atención médica trans, la atención de afirmación de género, los riesgos específicos para la salud, la prevención y respuesta a las sobredosis y la salud sexual. Cada sección contiene preguntas específicas que te permitirán demostrar tus conocimientos y la aplicación del material. Tus respuestas nos ayudarán a asegurarnos de que dominas a fondo estos temas críticos, lo que te permitirá prestar una atención más eficaz y afirmativa a las personas TGNCNB. Por favor, lee atentamente cada pregunta y proporciona respuestas detalladas lo mejor que puedas. ¡Buena suerte!

## SECCIONES

### PANORAMA HISTÓRICO Y CONTEXTUAL

Esta sección explora la historia de la atención en salud trans en Estados Unidos, destacando la lucha continua de las personas trans, género no conforme y no binaries (TGNCNB, por sus siglas en inglés) para acceder a la atención y los recursos que necesitan. Durante gran parte de la era poscolonización\*, las personas TGNCNB han tenido que recurrir a métodos clandestinos y a menudo criminalizados para obtener prendas que afirmen su género, documentos de identidad y transiciones médicas, debido a las barreras sociales y legales.

### ATENCIÓN MÉDICA PARA LA AFIRMACIÓN DE GÉNERO

En esta sección, nos adentramos en los diversos aspectos de la atención para la afirmación de género, centrándonos en los principios de la Reducción de Daños, la terapia hormonal y el uso alternativo de medicamentos. Su objetivo es dotarte de los conocimientos necesarios para apoyar a las personas trans mediante prácticas sanitarias seguras y eficaces. Conocerás las expectativas, las mejores prácticas y las opciones que pueden mejorar el bienestar de tus pacientes.

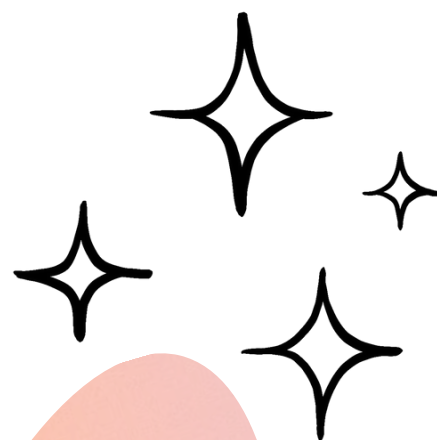
\*Utilizamos aquí el término “era poscolonización” para resaltar el contexto histórico en el que las personas TGNCNB han tenido que navegar por normas sociales y sistemas legales moldeados por influencias coloniales, que a menudo excluyen y oprimen a las personas TGNCNB.

## RIESGOS DE SALUD E INTERVENCIONES ESPECÍFICAS

Esta sección aborda riesgos para la salud específicos que son especialmente relevantes para las personas trans, como el chemsex y las inyecciones de silicona. Destaca los riesgos potenciales y proporciona estrategias de Reducción de Daños para mitigarlos. Comprender estos retos específicos es crucial para brindar una atención integral y empática a las comunidades TGNCNB.

## PREVENCIÓN Y RESPUESTA A LAS SOBREDOSIS

Esta sección esboza estrategias eficaces para prevenir y responder a las sobredosis y hacer que los programas de reducción de daños sean más afirmativos e inclusivos para las personas TGNCNB. Hace hincapié en los pasos prácticos y las políticas para salvar vidas y promover entornos más seguros.



## SALUD SEXUAL

Elaborar un historial detallado de salud sexual es una habilidad esencial para los proveedores que trabajan con personas TGNCNB. Esta sección abarca los componentes clave para obtener un historial de salud sexual exhaustivo y respetuoso. El objetivo es mejorar tu capacidad para recopilar información importante, fomentando al mismo tiempo un ambiente de apoyo y libre de prejuicios para tus clientes y participantes.

## PREPARACIÓN GENERAL DE LA ORGANIZACIÓN

Esta sección proporciona una lista de verificación concisa para ayudar a las organizaciones a evaluar su preparación para atender a clientes tran, de género no conforme y no binaries (TGNCNB). Evaluando sistemáticamente las políticas, entornos físicos, la formación del personal, los sistemas de información de salud, los servicios médicos y los esfuerzos para que la comunidad, las organizaciones pueden identificar áreas de mejora y asegurarse de que están equipadas para prestar una atención inclusiva y afirmativa a las personas TGNCNB.

## RÚBRICA DE PUNTUACIÓN

SECCIÓN	PREGUNTAS	PUNTOS
PANORAMA HISTÓRICO Y CONTEXTUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe dos hitos significativos en la historia de la atención médica de personas TGNCNB y explica su impacto.</li> </ul>	2
ATENCIÓN MÉDICA PARA AFIRMACIÓN DE GÉNERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Define la Reducción de Daños en el contexto de la atención médica para la afirmación de género y pon un ejemplo.</li> <li>Enumera tres expectativas que debe tener una persona al iniciar una terapia hormonal y describe prácticas de inyección más seguras.</li> </ul>	4
RIESGOS DE SALUD E INTERVENCIONES ESPECÍFICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuáles son los principales riesgos para la salud asociados al chemsex y qué estrategias de Reducción de Daños pueden aplicarse?</li> <li>Discute los riesgos de las inyecciones de silicona y alternativas más seguras.</li> <li></li> </ul>	4
PREVENCIÓN Y RESPUESTA A LAS SOBREDOSIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe en qué se diferencia una sobredosis de una sobreestimulación (overamp).</li> <li>¿Qué información es importante compartir con las personas TGNCNB que consumen drogas para reducir el riesgo de una sobredosis o sobreestimulación?</li> </ul>	4
SALUD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe los componentes clave para obtener un historial de salud sexual de participantes TGNCNB.</li> </ul>	2
PREPARACIÓN GENERAL DE LA ORGANIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Completa la lista de verificación para una organización preparada con tu organización.</li> </ul>	4
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>		<b>20</b>

## PUNTUACIÓN

- Date 2 puntos por cada pregunta que hayas contestado correctamente (consulta las respuestas en cada sección).
- Suma tus puntos sobre 20 para calibrar tu nivel de comprensión y competencia proporcionando servicios a las comunidades TGNCNB.



## INTERPRETACIÓN

- 16-20 puntos: Bien informade y activamente comprometide en los esfuerzos de Reducción de Daños para las comunidades TGNCNB.
- 8-16 puntos: Comprensión adecuada pero mejorable en áreas específicas.
- 0-8 puntos: Oportunidades de crecimiento y aprendizaje significativos en las prácticas de Reducción de Daños para las comunidades TGNCNB.

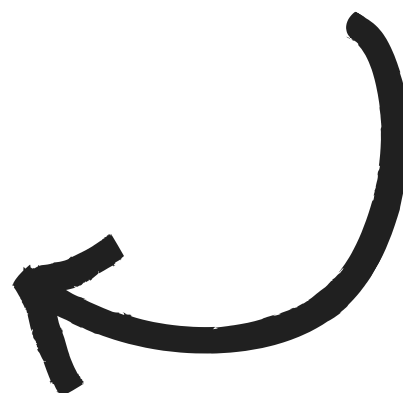
# PRÓXIMOS PASOS BASADOS EN LA EVALUACIÓN

## PASOS A SEGUIR

- Revisa las áreas en las que has obtenido una puntuación más baja y busca información, capacitaciones o recursos adicionales para mejorar tus conocimientos y la aplicación de estrategias de Reducción de Daños.
- Colabora con colegas, organizaciones comunitarias y proveedores de salud para incrementar el apoyo y los recursos para las personas TGNCNB en las áreas de atención para la afirmación de género, el consumo de drogas y la educación en salud sexual.
- Reúnete regularmente con colectivos, activistas y organizaciones TGNCNB y deja que te guíen en las direcciones que desean las personas y comunidades TGNCNB.

## PERSPECTIVA DE RENDICIÓN DE CUENTAS

- Reevalúa periódicamente tus prácticas y participa en el aprendizaje continuo para proporcionar la mejor atención y apoyo posibles a las comunidades TGNCNB.
- Colabora estrechamente con legisladores y funcionarios públicos en la medida de tus posibilidades, y ten clara tu postura respecto al apoyo a las personas TGNCNB.
- Involúcrate constantemente en capacitaciones antirracistas, edúcate y concientízate sobre las experiencias TGNCNB y participa en otras conversaciones y formaciones necesarias para impulsar tu mentalidad individual y organizacional en los análisis contra la opresión.
- Volviendo a esta caja de herramientas, evalúate a ti mismo y a tu organización cada trimestre o cada año, y sigue reevaluando los lugares en los que hay que trabajar y en los que se han logrado éxitos.
- Comprueba regularmente con los colectivos y organizaciones TGNCNB que tus éxitos son realmente éxitos.



# HISTORIA

# HISTORIA

## Breve historia de la atención para la afirmación de género

Esta sección explora la historia de la atención de afirmación de género en Estados Unidos, destacando la lucha constante de las personas trans, género no conforme y no binaries (TGNCNB, por sus siglas en inglés) para acceder a la atención y los recursos que necesitan. Por gran parte de la historia de Estados Unidos, las personas TGNCNB tuvieron que recurrir a métodos clandestinos y a menudo criminalizados para obtener atención, apoyo y mucho más.

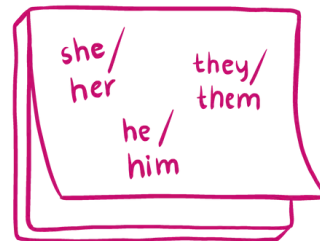
En 1966, la Johns Hopkins Gender Identity Clinic se convirtió en uno de los primeros proveedores de atención médica trans abiertos al público, aunque imponía criterios estrictos y prohibitivos a los pacientes. La clínica cerró en 1979, influida por perspectivas negativas como las de «El Imperio Transexual» de Janice Raymond y la creciente patologización de las identidades TGNCNB.

En la década de 1980 se produjeron nuevos retrocesos, ya que el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Ronald Reagan prohibió la cobertura de la atención trans por Medicaid y Medicare, política que adoptaron muchas compañías de seguros privadas, alegando el carácter experimental de dicha atención médica. Esta prohibición también obstaculizó oportunidades cruciales de investigación, ya que la financiación y las oportunidades prácticas de realizar estudios fueron limitadas.

La década de 1990 trajo consigo una oleada creciente de activismo por parte de personas TGNCNB, que abogaban por el reconocimiento y el acceso dentro de la sociedad, al tiempo que desafiaban las identidades binarias impuestas. En 2001, San Francisco se convirtió en el primer condado en eliminar las exclusiones transgénero de los planes de asistencia médica de trabajadores municipales en respuesta a esta organización. El Affordable Care Act (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio) de 2010 instauró aún más las protecciones de la cobertura en salud para les estadounidenses trans, ampliando el acceso a las hormonas y cirugías de afirmación de género. Al mismo tiempo, la adopción del consentimiento informado como protocolo médico para el tratamiento hormonal aumentó el acceso a la atención para las personas no binaries, para quienes viven fuera de las grandes ciudades, para las personas de bajos ingresos y para les adolescentes.



En la actualidad, nos enfrentamos a una reacción conservadora que pretende erradicar a las personas TGNCNB de la vida pública restringiendo la asistencia en salud, los derechos parentales, el acceso a espacios públicos y los recursos educativos. En 2023 se aprobaron 86 proyectos de leyes anti-trans en todo Estados Unidos, continuando una pauta legislativa que comenzó con la aprobación de la Bathroom Bill en Carolina del Norte en el 2016. Sin embargo, más de una docena de Estados también han promulgado leyes "escudo" para proteger la prestación y el acceso a la atención médica.



Dado que las leyes recientes constriñen el acceso a la asistencia médica y crean problemas de seguridad para quienes están "fuera del clóset", las prácticas de Reducción de Daños deben ampliarse para abordar los nuevos retos que reverberan en una población que creció sustancialmente durante un periodo de relativa seguridad. Hay una creciente necesidad de programas de drogas y alcohol transinclusivos, como consecuencia de los efectos psicológicos de la legislación nociva. Los estudios demuestran que, para las personas TGNCNB de todo el país, el consumo de noticias relacionadas se asocia a un aumento de los síntomas depresivos, una disminución de la salud física y un aumento del miedo. Además, a medida que disminuyan las oportunidades laborales, aumentará la entrada a economías no tradicionales, y también la necesidad de herramientas de Reducción de Daños, como listas de citas no recomendadas, asesoramiento y pruebas de VIH/ITS, dispositivos de protección personal, programas de divulgación callejera, apoyo jurídico e incidencia política.

# ¿Dónde estamos ahora?

Desde 2023, se calcula que *146 300 jóvenes trans* están en riesgo de o han perdido el acceso a la asistencia médica para la afirmación de género. En el mismo año, personas adultas TGNCNB que viven en tres Estados vieron ampliamente limitado su acceso a hormonas. **Quienes viven en estas situaciones tienen tres opciones:**

dejar las hormonas	
problemas médicos y sociales que pueden surgir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento de la depresión, la ansiedad y el suicidio. Numerosos estudios muestran <u>una fuerte correlación</u> entre el acceso a una atención para la afirmación de género y consecuencias en la salud mental.</li><li>• Perturbación de la vida y problemas de seguridad como consecuencia del cambio de apariencia en el trabajo, el hogar y los espacios sociales, y la probabilidad de que muchas personas se vuelvan “más visiblemente trans” sin acceso a la atención hormonal.</li></ul>
herramientas de reducción de daños	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupos de apoyo para aumentar el compañerismo y el intercambio de recursos dentro de la comunidad.</li><li>• Formas holísticas de apoyo a la salud mental, como terapia, psiquiatría y asesoramiento entre pares.</li><li>• Recursos para el empleo y la vivienda que sean seguros para personas con una presentación física cambiante.</li><li>• Acceso asequible y seguro a electrólisis, ropa, maquillaje y otras herramientas que ayuden a mantener la presentación.</li></ul>

## mudarse o viajar para recibir asistencia

problemas médicos y sociales que pueden surgir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efectos económicos y sociales en la familia y en la comunidad que le rodea, debido al abandono de la vivienda, la escuela y el empleo (pérdida de trabajos ocasionales).</li> <li>Reducción de la red de apoyo de la comunidad TGNCNB que permanece.</li> <li>Carga económica por el costo de las mudanzas o los viajes frecuentes.</li> <li>Efectos sobre la salud física y mental por recibir un acceso desigual a la asistencia médica.</li> <li>Carga psicológica por la reubicación impuesta, especialmente para la juventud.</li> </ul>
herramientas de reducción de daños	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fondos para costear los gastos de viaje y mudanza.</li> <li>Redes de apoyo para facilitar la comunicación entre integrantes de la comunidad.</li> <li>Incidencia y movilización de recursos para limitar la necesidad de viajes y traslados.</li> <li>Continuación de otros aspectos de la atención para la afirmación de género, como laboratorios, asesoramiento, servicios de jeringas y espacios de apoyo, en ausencia de atención médica para la transición.</li> </ul>

## automedicación hormonal y modificación corporal

problemas sanitarios y sociales que pueden surgir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento de consecuencias negativas para la salud debido a una medicación inconsistente y/o contaminada.</li> <li>Consecuencias de salud altamente riesgosas por el aumento del uso de inyecciones gratuitas de silicona. Mayor riesgo de patógenos transmitidos por la sangre por el uso compartido de agujas de hormonas y silicona.</li> <li>Carga económica por pagar de su propio bolsillo los medicamentos y los procedimientos.</li> </ul>
herramientas de reducción de daños	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ofrecer laboratorios de control y asesoramiento hormonales a quienes acceden a medicamentos de fuentes no tradicionales o alternativas. Proporcionar pruebas de laboratorio y publicar los resultados de las hormonas "caseras" en circulación.</li> <li>Almacenar jeringas intramusculares y puntas de aguja en los intercambios de jeringas. Educar sobre el uso de silicona y las formas de reducir los riesgos. Proporcionar fondos y apoyo para acceder a la modificación corporal y rellenos seguros.</li> </ul>

# ¿QUÉ TIENE QUE VER LA REDUCCIÓN DE DAÑOS CON LA ATENCIÓN PARA LA AFIRMACIÓN DE GÉNERO?



**La autonomía corporal es fundamental tanto para la Reducción de Daños como para la atención para la afirmación de género.** La Reducción de Daños reconoce el derecho de las personas a tomar decisiones informadas sobre las drogas y proporciona las herramientas y el apoyo necesarios, independientemente de su relación con el consumo. La atención para la afirmación de género respeta las necesidades autoidentificadas de las personas TGNCNB, proporcionándoles servicios médicos, mentales, jurídicos y sociales que afirman su identidad y expresión de género.

El principio fundamental permanece inalterado en ambos escenarios: las personas deben tener la libertad de hacer lo que necesitan y desean con sus cuerpos, permitiéndoles sentirse afirmadas y vivir sus vidas en sus propios términos.

Para las personas TGNCNB, esto significa tener acceso a hormonas y cirugías de afirmación de género sin barreras innecesarias, del mismo modo que la Reducción de Daños significa tener acceso a suministros para un consumo más seguro, centros de prevención de sobredosis y tratamiento con pocas barreras.

Reconocer la profunda conexión entre la autonomía corporal y la Reducción de Daños puede fortalecer nuestra práctica. Esta comprensión nos lleva a crear y proporcionar servicios más inclusivos y compasivos, que benefician tanto a nuestros participantes como a nuestro personal.

# LA REDUCCIÓN DE DAÑOS PUEDE AFIRMAR EL GÉNERO

## Elevando y reforzando la capacidad de las comunidades TGNCNB

El liderazgo de las personas TGNCNB y su conocimiento de sus propias vidas y comunidades deben ser el centro de las estrategias, la programación y las acciones de rendición de cuentas para garantizar que los servicios sean pertinentes, respetuosos y eficaces.

## Abordando las necesidades de salud específicas

Las comunidades TGNCNB se enfrentan a tasas más elevadas de depresión, suicidio y VIH, entre otros problemas de salud. Las intervenciones a medida que reconocen y abordan estos retos médicos específicos son fundamentales para mejorar los resultados en materia de salud y reducir las disparidades.

## Creando espacios (más) seguros y de afirmación

Las personas TGNCNB necesitan servicios, programas y espacios comunitarios en los que se sientan seguras expresando quiénes son, sabiendo que se atenderán sus opciones sin juzgarlas y recibiendo la información y el apoyo que necesitan.

## Incorporando el Conocimiento de la Atención para la Afirmación de Género

La Reducción de Daños debe comprender cómo la terapia hormonal de afirmación de género se superpone con la prestación de servicios (por ejemplo, qué suministros se necesitan), por lo que debe proporcionar información sobre la administración más segura de hormonas, intervenciones quirúrgicas y salud sexual.

## Proporcionando apoyo integral a las comunidades TGNCNB

La identidad de género, la orientación sexual, la identidad étnica-racial, los ingresos, la edad, la religión/creencias espirituales, el trabajo sexual, la vivienda, la discapacidad, la situación migratoria y la seguridad alimentaria son factores que los programas de Reducción de Daños deben tener en cuenta, ya que las personas TGNCNB son diversas y se enfrentan a muchas formas de marginalización, interseccionalidad y opresión.

# ¿CÓMO ES EL CONSUMO DE DROGAS EN LAS COMUNIDADES TGNCNB?



Múltiples factores interrelacionados exponen a las comunidades TGNCNB a un mayor riesgo de consumo de sustancias y a los daños asociados (Moazen-Zadeh et al., 2019)

- individual: desafíos de salud mental, neurodivergencia
- social: transfobia, violencia, inseguridad de vivienda o alimentaria, rechazo y falta de apoyo familiar
- estructural: acceso limitado a servicios de afirmación de género oportunos y competentes, reconocimiento limitado de derechos.

## **USO DE DROGAS**

Las comunidades TGNCNB, desde la adolescencia hasta la edad adulta joven, experimentan tasas desproporcionadamente altas de consumo de drogas en casi todas las sustancias, así como de dependencia y trastornos por consumo de sustancias (Goodyear et al., 2020), como demuestran varios estudios recientes.

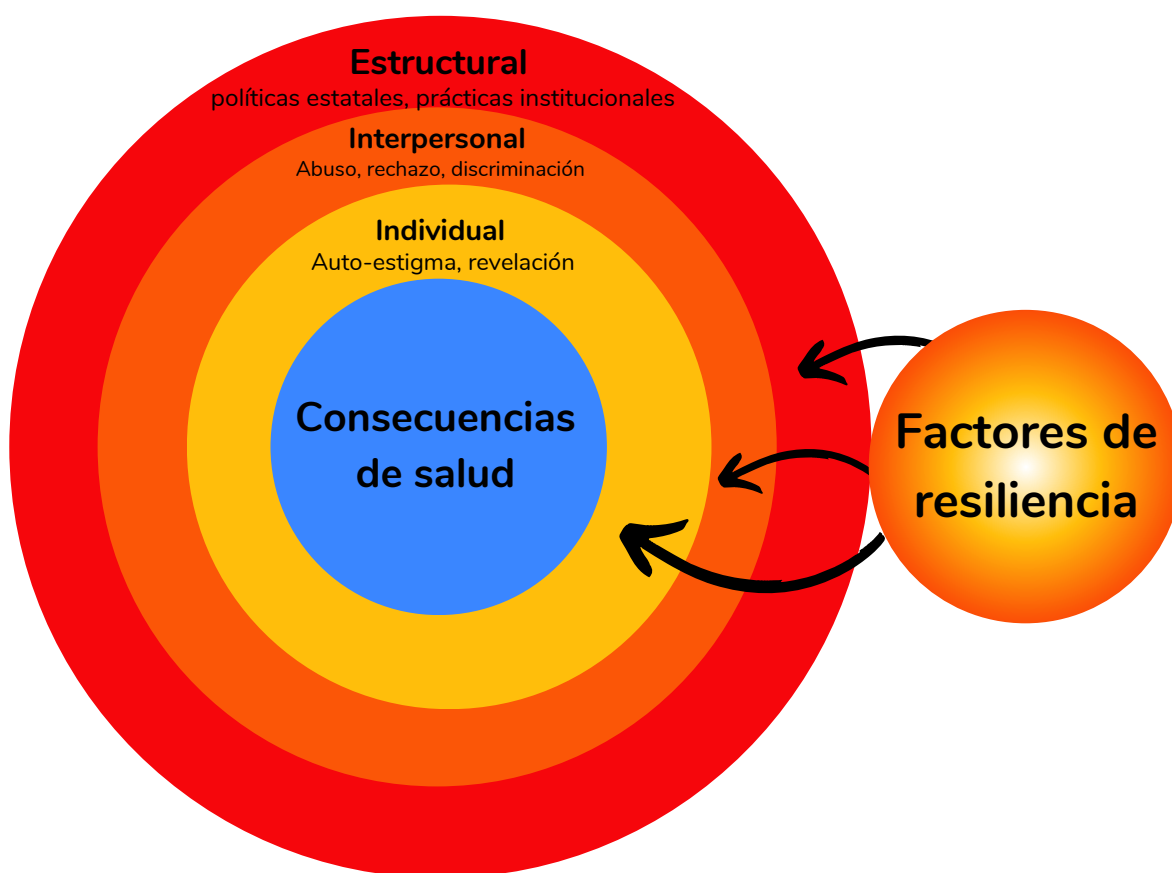
consumo de sustancias	para comunidades TGNCNB	para personas cisgénero o la población general
episodios de consumo excesivo de alcohol en los últimos tres meses (Keuroghlian, 2015)	47% personas trans adultas	17% población general de EE.UU.
episodios de consumo excesivo de alcohol en el último mes (Day, 2017)	27% adultes jóvenes trans	8.6% participantes cisgénero
consumo episódico excesivo de alcohol (HED, por sus siglas en inglés) en el último año (Scheim, 2016)	42.2% de adultos transmasculinos 22.7% de adultas transfemeninas	21.9% de participantes cisgénero
pérdida de memoria por consumo de alcohol (Tupler, 2016)	44.8% de adolescentes y adultas jóvenes transfemeninas 35.1% de adolescentes y adultos jóvenes transmasculinos	37% de participantes cisgénero
consumo actual de cigarrillos (Walsh, 2020)	34.9% participantes trans	22.4% participantes cisgénero
consumo de marihuana a lo largo de la vida (Day, 2017)	40.4% adultes jóvenes trans	21.2% participantes cisgénero
consumo de drogas inyectables a lo largo de la vida	17% de adultas transfemeninas 4.4% de adultos transmasculinos (NTDS, 2011)	2.6% población general (NSDUH, 2021)
consumo de metanfetaminas en el último año	20.1% de adultas transfemeninas (Santos, 2014)	~1% población general (Velazquez & Remrey, 2022)

**Aunque estos datos son importantes para que identifiquemos y abordemos las necesidades de las comunidades TGNCNB, es sumamente importante cuestionar los estereotipos perjudiciales que les etiquetan injustamente como más propensos a consumir drogas o a tener un consumo problemático por ser TGNCNB.**

Sabemos que situaciones como *la discriminación, la violencia, la falta de acceso a atención médica y el aislamiento social* pueden contribuir a aumentar las tasas de consumo de drogas. Existe algo llamado Modelo de Estrés de las Minorías y Modelo de Estrés de las Minorías de Género, que explica que factores externos como los mencionados anteriormente crean estrés para grupos históricamente excluidos como las personas TGNCNB, lo que puede tener como consecuencia un mal estado de salud.

**Situaciones como el consumo caótico o problemático de drogas o la mala salud mental son el resultado de barreras sistémicas y actitudes sociales, no de cualidades inherentes a las personas TGNCNB.**

Afortunadamente, factores de resiliencia como el apoyo comunitario, la defensa y los servicios de afirmación pueden reducir el impacto de este estrés (Ellis et al., 2020).



La información y las investigaciones sobre el consumo de drogas en las comunidades TGNCNB son limitadas, y lo que complica las cosas es que existen diferencias entre cada comunidad; por ejemplo, algunos estudios han descubierto que las mujeres trans declaran haber consumido *crack* en el último año en comparación con los hombres trans, pero no existen diferencias significativas entre las comunidades TGNCNB en lo que se refiere a drogas de club como la ketamina, el GHB o los psicodélicos. (Ruppert et al., 2021).



Las mujeres trans, en particular, experimentan un conjunto único de problemas como las agresiones sexuales y las autolesiones.

Sin embargo, es importante señalar que todas las comunidades TGNCNB **ya** corren un mayor riesgo de violencia sexual, independientemente del consumo de alcohol o de cualquier otra sustancia. (Flores, 2021).

## SALUD MENTAL

Es habitual que las personas TGNCNB consuman drogas para cuidarse. De hecho, Lighthouse redactó un informe titulado Our Lives, Our Care (*Nuestras vidas, nuestro cuidado*) en 2023, en el que preguntamos a personas cuir y trans que consumen drogas y ejercen el trabajo sexual en NYC cómo se cuidan.

Esto tiene mucho sentido si tenemos en cuenta que más **del 80% de las personas trans adultas ha pensado en el suicidio, el 42% lo ha intentado y el 56% se ha autolesionado de forma no suicida.** (Kidd et al., 2023).

La motivación para el consumo de drogas también puede estar relacionada con la *reducción del estrés, la ansiedad social y los problemas de autoestima.*

Especialmente en el caso de las mujeres trans, el consumo de alcohol está motivado por el deseo de sentirse feliz (38%) y sentirse más atractiva (21%).

El consumo está menos vinculado a experiencias positivas en comparación con las personas cisgénero. Por ejemplo, menos personas TGNCNB declararon como motivación para beber (Tupler, 2016) pasarla bien con amistades (50%) o celebrar (48%), que sus contrapartes cisgénero (60% y 58%, respectivamente).

Teniendo en cuenta que el consumo excesivo de alcohol u otras sustancias puede afectar a la toma de decisiones y dificultar la autorregulación, esto podría aumentar el riesgo de suicidio.

- El 12.2% de las personas TGNCNB declaran haber experimentado riesgos de suicidio relacionados con el consumo de alcohol, en comparación con menos del 2% de los hombres y mujeres cisgénero (Coulter, 2015).





**SEGURIDAD**

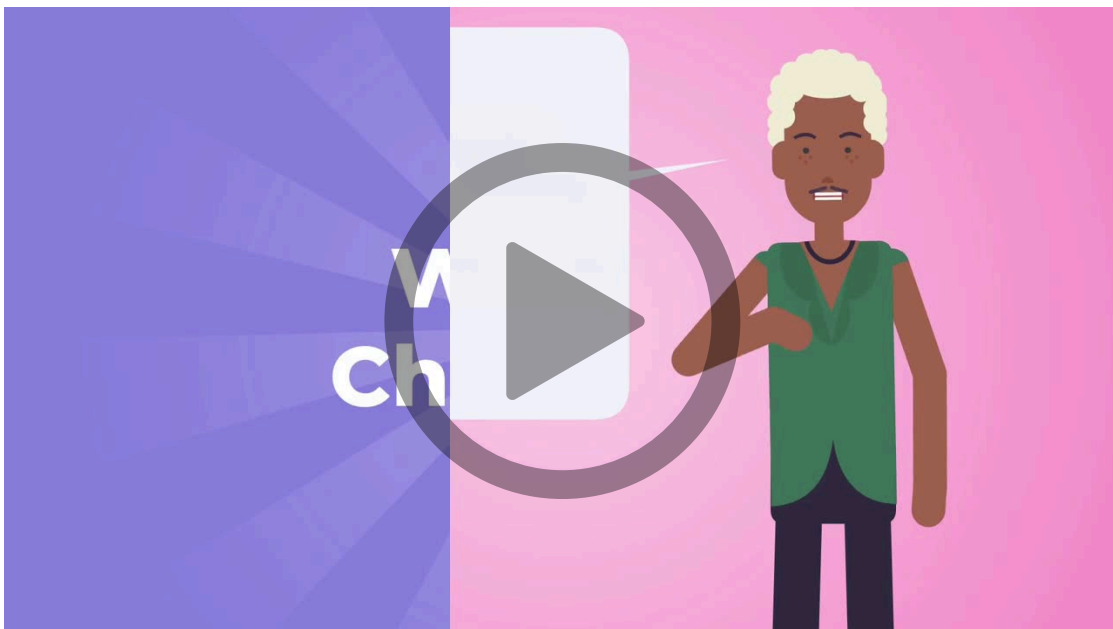
# CHEMSEX

## ¿QUÉ ES EL CHEMSEX?

Normalmente se entiende por chemsex el uso de drogas específicas para facilitar las experiencias sexuales. Estas drogas suelen ser utilizadas por hombres gays, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres.

## **¿Qué drogas se utilizan durante el chemsex?**

- Las drogas más comúnmente asociadas al chemsex en EE.UU. son las metanfetaminas, el GHB/GBL, los poppers y la ketamina.
- A menudo también se utilizan otras drogas, como Viagra, alcohol, cocaína y MDMA.
  - Estas drogas proporcionan una experiencia sexual única. Las personas experimentarán un “subidón” que les permite ser más atrevidos, durar más y potenciar el placer y la resistencia, ya que las drogas no solo mejoran la actividad sexual, sino que también permiten a las personas permanecer despiertas durante periodos prolongados.



## ¿QUÉ ES EL BOOFING?

También conocido como *booty bumping*, se refiere a la administración de drogas por la vía rectal, normalmente mezclándolas con agua y utilizando una jeringa con una aguja extraíble. Puede ocurrir en el contexto del *chemsex* o no. La gente usa el *boofing* para evitar los daños asociados a las inyecciones, como el daño a las venas o un subidón más lento, y porque los efectos pueden durar más tiempo.

Las técnicas de boofing incluyen mezclar las drogas con agua, utilizar aplicadores de lubricante para una inserción más suave y tener cuidado para evitar dañar los tejidos. Algunas personas optan por introducirse la droga directamente en el recto sin diluirla en agua, práctica conocida como *dabbing* o *stuffing* si la droga va dentro de un papel de enrollar. Sin embargo, es menos perjudicial mezclarlas primero con agua, utilizando una jeringa limpia (SF AIDS Foundation, 2018).

Los riesgos asociados al *booty bumping* incluyen el desgarro del tejido rectal, que puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH, la Hepatitis C y las ITS, así como de infección si el equipo no se limpia y desinfecta adecuadamente.

### **Recomendaciones para que tengas una experiencia de boofing mejor y más segura:**

#### 1. Ten todos los suministros necesarios:

- Jeringa estéril con aguja extraíble (preferiblemente una jeringa deslizante o Luer-Slip por su punta cónica)
- Agua estéril/enjuague salino
- Lubricante
- Recipiente de mezcla/cocción (*cooker*) y cuchara mezcladora limpios
- Cápsula de vitamina E
- Bolsa de plástico/algo donde guardar tus suministros para reutilizarlos (¡recuerda, intenta no compartirlos!)

### **Jeringa deslizante**





### 3. Cuidados posteriores:

- Evita la penetración anal (bottoming) o espera al menos de 15 a 30 minutos para que se eliminen las pequeñas partículas de droga, y usa un preservativo.
- Hidrátate y aumenta tu ingesta de fibra. La inserción de una cápsula de vitamina E puede favorecer tu salud rectal.
- Alternar la administración rectal con otros métodos de consumo de drogas puede ayudar a prevenir daños en el recto.
- Busca atención médica si experimentas algún dolor rectal, ya que podría indicar afecciones como fisuras anales o hemorroides. Los programas de servicio de jeringas o los centros de prevención de sobredosis pueden ofrecer derivaciones a profesionales de la salud competentes y sin prejuicios.

(Kuwabara, 2021)

### 2. Conoce cómo funcionan diferentes drogas:

- El *boofing* funciona con drogas que son hidrosolubles, es decir, que pueden disolverse en agua. Esto se aconseja porque el tejido rectal es muy sensible y hay que procurar hacer el menor daño posible para no ponerte en riesgo de desgarro o de contraer una infección.
  - Metanfetamina: disuélvela completamente, ya que los fragmentos restantes pueden quemarte o lesionarte.
  - MDMA y ketamina: empieza con una cuarta parte o la mitad de tu cantidad habitual porque probablemente el efecto será más fuerte de lo normal, y ten en cuenta que la Molly o el éxtasis tienen cortes que pueden ser irritantes.
  - Cocaína: usar cocaína por vía rectal puede ser menos eficaz y puede adormecedora o irritante; si tienes sexo anal, considera que es posible que no puedas darte cuenta si algo va mal.

### 4. Recursos:

- Sexo anal - Prácticas Sexuales de Chemsafe
- Una guía sobre el slamming del grupo de trabajo sobre el tratamiento del VIH.

**Si alguien participa en prácticas sexuales anales, ¡dile que se vacune contra la Hepatitis A!**

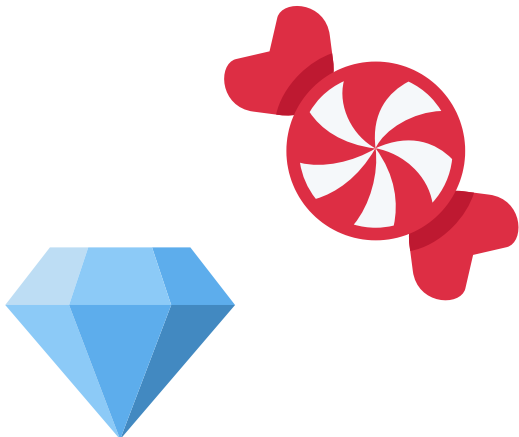
## ¿QUÉ OCURRE DURANTE EL CHEMSEX?

Debido a la menor inhibición al consumir estas drogas, el *chemsex* también puede implicar la presencia de **múltiples parejas sexuales**.

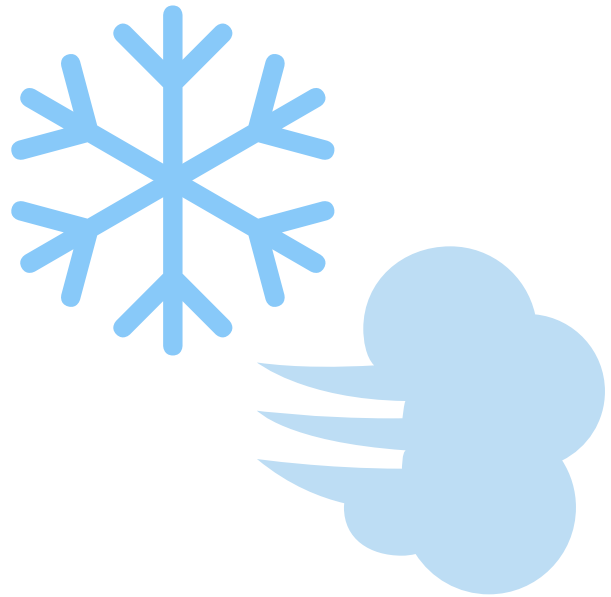
Algunos de estos encuentros también podrían implicar el intercambio de bienes, y a veces las drogas pueden ser los bienes que se intercambian.

## ¿Cómo se organizan los encuentros de chemsex?

Dado que el origen de este término proviene de las aplicaciones de ligue, la gente se refiere al *chemsex* de muchas formas diferentes para **comunicar sus deseos y necesidades sexuales, a menudo utilizando palabras abreviadas, símbolos o emojis como señales**. Aprender estas señales te será útil cuando intentes comunicar qué tipo de encuentro sexual quieres tener con tu(s) posible(s) pareja(s).



Aunque el uso de drogas en encuentros sexuales y ligues ha existido desde siempre, y con diferentes tipos de drogas, el *chemsex* se ha convertido en un fenómeno cultural muy específico de la cultura *queer*.



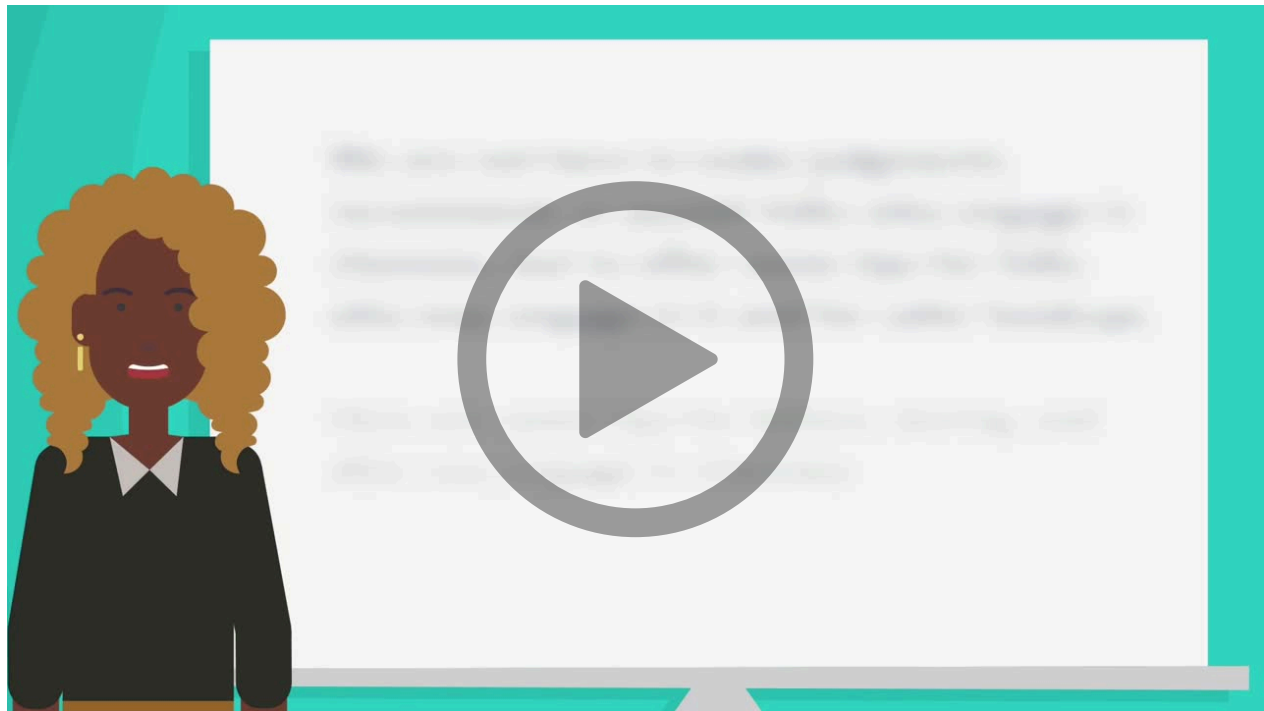
## **Algunos ejemplos son**

- parTy and play, abreviado como P & P, o usando una T mayúscula en parTy.
- El uso de las palabras Tina y Gina como si fueran personas reales cuando se refieren al crystal y al G.
- El emoji del diamante o la nube.
- H & H para describir *high* y *horny* (en drogas y caliente)
- Si la gente busca sexo sin condón, utiliza BB para "a pelo" o *raw* para describir ese deseo.
- *Slamming* para referirse al uso de metanfetamina en forma intravenosa.

# ¿cómo se puede practicar un *chemsex* más seguro?

Ten en cuenta cómo prepararte antes de un encuentro, cómo cuidarte durante y qué hacer después.

Aquí te damos algunas recomendaciones.



<p><b>antes de</b></p>	<p>Independientemente del uso de drogas, las citas sexuales suelen involucrar a personas desconocidas. Es importante que le cuentes a alguien de confianza que vas a encontrarte con alguien. Diles cómo, cuándo y dónde se van a encontrar y, si te sientes cómodo, cuéntales que se usarán drogas durante esa interacción.</p>	<p>Asegúrate que te pueden localizar. Ten el teléfono cargado, lleva cargadores y comparte tu ubicación en tiempo real con un amigo si te sientes cómodo.</p>	<p>Organiza tu horario teniendo en cuenta que existe una gran posibilidad de que el encuentro se alargue durante un periodo de tiempo prolongado. Por ejemplo, cancela reuniones importantes y no programes tus obligaciones para el fin de semana.</p>
<p>Lleva contigo tus medicamentos, ya que es posible que te quedes varios días. Pon alarmas en tu teléfono para recordar que debes tomarlos.</p>	<p>Como las personas pueden experimentar una exposición a comportamientos de riesgo, podría ser importante llevar tus propios suministros, como condones, lubricante, pipas o jeringas.</p>	<p>Si te preocupan las interacciones de las drogas con tus medicamentos, puedes buscar en línea cualquier información relevante. En el caso concreto de la terapia antirretroviral, puedes consultar las interacciones en el siguiente enlace: <a href="http://infodrogas-vih.org">infodrogas-vih.org</a></p>	<p>Conversa con tu pareja sobre qué le gusta hacer al tener relaciones sexuales.</p>

\*Otro recurso: [Guía de interacciones de medicamentos con sustancias psicoactivas](#) por Échele cabeza

# durante

Espacia las tomas. No te apresures a tomar dosis adicionales.

Recuerda que no se recomienda mezclar estas drogas con alcohol o Viagra.

Las drogas también pueden limitar tu capacidad para saber cuándo tienes dolor, estás deshidratado, tienes calor o tienes hambre. Evalúa regularmente si te sientes bien.

Mantente hidratado y ten snacks para acordarte de comer algo. Las drogas como las metanfetaminas y la MDMA pueden causar deshidratación y sobrecalentamiento.

Ten en cuenta el consentimiento. El consentimiento es entusiasta y continuo. Las líneas del consentimiento pueden ser borrosas durante el consumo de drogas. Recuerda que puedes cambiar de opinión en cualquier momento y salir de cualquier situación en la que no te sientas cómodo. Si crees que alguien que te pide más drogas o quiere mantener relaciones sexuales no es capaz de consentir o de buscar el consentimiento, puedes parar.

Ten un plan para cuando estén bajando los efectos. Puede llevar mucho tiempo y puede ser difícil.

Ten un plan para volver a casa. Guarda tu dinero y tus pertenencias en un lugar seguro. Aprende de antemano cómo llegar a casa.

Aunque muchos encuentros pueden ser muy tranquilos y satisfactorios, existe la posibilidad de experimentar efectos secundarios no deseados. Las sustancias químicas pueden hacer que nuestro cerebro actúe de diferentes maneras. Desafortunadamente, pueden causar ansiedad, paranoia y alucinaciones. Comprender que esto es una posibilidad y estar atento a tus entornos puede ser útil.

# después de

Aunque muchas personas son capaces de controlar el consumo de drogas sin que se convierta en algo problemático o caótico, es importante saber que puede producirse tolerancia y síndrome de abstinencia cuando se consumen estas sustancias de forma frecuente y excesiva. Es posible desarrollar dependencia.

Al igual que con cualquier otra droga, las personas pueden experimentar problemas de salud mental después de consumirlas, como ansiedad o depresión. Puede suceder que te sientas culpable, avergonzade o arrepentide del encuentro. Mientras participas en estas actividades, debes ser consciente de tu bienestar mental y físico y de los efectos secundarios.

Si ha ocurrido algo sin tu consentimiento, la Línea Nacional de Denuncia por Agresión Sexual puede ayudarte. Ofrecen asesoramiento y apoyo sobre a dónde acudir en función de cuál sea tu situación. Llama a su línea de ayuda gratuita, 24 horas al día, al 1-800- 656-4673. Puedes llamar en cualquier momento de tu vida, incluso si el suceso ocurrió hace mucho tiempo.

Para las personas seronegativas, es importante saber que una posible exposición al VIH se produce cuando:

- tienes sexo anal, independientemente de si eres activo o pasivo, si tienes sexo sin preservativo o si el preservativo se rompe y no utilizas la PrEP.
- no conoces el estado serológico respecto al VIH de la persona o sabes que la persona es seropositiva con una carga viral detectable.
- compartes agujas con una persona seropositiva con una carga viral detectable.

Las personas seronegativas también deberían tener una conversación sobre el uso de la PrEP a demanda. Se han descubierto nuevas formas de reducir el riesgo de algunas ITS, como tomar doxiciclina poco después de tener relaciones sexuales, también conocida como doxyPEP. Las personas seronegativas también pueden usar PEP si no están en PrEP. Ambos medicamentos deben tomarse dentro de las 72 horas.

Las personas seronegativas también deberían tener una conversación sobre el uso de la PrEP a demanda. Se han descubierto nuevas formas de reducir el riesgo de algunas ITS, como tomar doxiciclina poco después de tener relaciones sexuales, también conocida como doxyPEP. Las personas seronegativas también pueden usar PEP si no están en PrEP. Ambos medicamentos deben tomarse dentro de las 72 horas.

Prepárate para el bajón. Cuando desaparece el subidón de una droga, experimentas un bajón, que es la sensación de que los efectos de la droga van desapareciendo gradualmente. Puede durar días o incluso semanas, dependiendo de la droga, de la cantidad consumida, de cómo hayas comido o dormido y de la frecuencia de consumo. Suele causar diversos efectos físicos, mentales y emocionales, como sentirte agotado, nublado mentalmente, irritable, ansioso, incapaz de dormir e incluso deprimido.

**He aquí algunas formas de controlar el bajón:**

- Cuídate físicamente, come bien, hidrátate, duerme, haz ejercicio ligero, mantente en un lugar seguro.
- Resístete a consumir más de la droga de la que estás bajando. Recuerda que los antojos son temporales y que el bajón pasará.
- Habla con alguien de confianza.
- Utiliza técnicas para la ansiedad y el estrés, como yoga, mindfulness, meditación, ejercicios de respiración, actividades creativas.
- Distráete haciendo cosas que te gusten, lee, escucha música, date un baño, pasa tiempo con amistades.



**Side Effects & Other  
Considerations When  
Engaging In Chemsex**

# INYECCIONES DE SILICONA

(también conocidas como *pumping*)

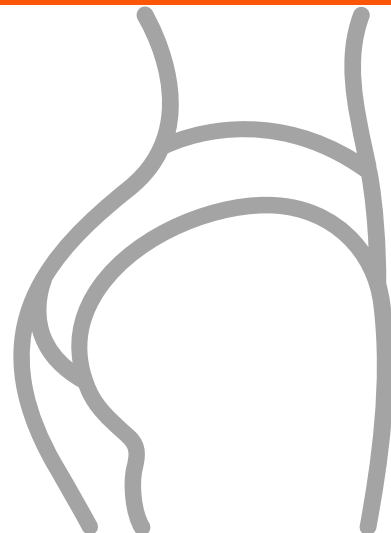
A pesar de los peligros y riesgos asociados al pumping, hay muchas razones por las que algunas personas TGNCNB se ponen inyecciones de silicona:

- Deseo de un cambio corporal que afirme su género: Las inyecciones de silicona suelen utilizarse para conseguir diferentes rasgos corporales; por ejemplo, rasgos típicamente asociados a un cuerpo femenino, como pechos, caderas y nalgas más llenos.
- Costo: Suele ser una alternativa más asequible que la modificación corporal, sobre todo cuando se necesitan grandes cantidades para obtener los resultados deseados.
- Acceso limitado a alternativas más seguras: El acceso a cirujanes calificadas que realicen cirugías de afirmación de género puede ser limitado debido a costos elevados, cobertura del seguro, geografía o condiciones médicas.



## **Recursos adicionales (en inglés):**

- [Silicone Injection Fact Sheet](#) (Hoja informativa sobre las inyecciones de silicona)
- [Dying to Be a Woman, Morir Por Ser Mujer](#)



## Entonces, ¿qué las hace tan peligrosas?

- La silicona puede migrar: Las inyecciones de silicona pueden desplazarse del lugar de la inyección a otras partes del cuerpo, como los pulmones, el cerebro y los ganglios linfáticos. Esto puede causar graves problemas de salud, como derrames cerebrales, convulsiones e incluso la muerte. Un estudio demostró la migración linfática o subcutánea de la silicona en el 59% de las personas TGNCNB que se las pusieron (Bertin, 2019).
- Pueden causar infecciones: Las inyecciones de silicona pueden introducir bacterias en el organismo, provocando infecciones graves. Alrededor del 18% de las personas TGNCNB contraen infecciones y abscesos debido a la silicona (Bertin, 2019).
- Pueden causar granulomas: Los granulomas son bultos que se forman alrededor de la silicona y pueden ser dolorosos y cambiar tu figura. Hay múltiples signos de granulomas que muestran las personas TGNCNB, como inflamación (50%), varices (39%) y pigmentación postinflamatoria (20%) (Bertin, 2019).

### **PARA TU INFORMACIÓN**

Aunque la silicona diga “de grado médico”, es muy probable que contenga sustancias nocivas como aceite de motor o cemento cola.

- Son difíciles de eliminar: Si tienes complicaciones por las inyecciones de silicona, puede ser muy difícil y costoso extraerla. La cirugía es la única forma de eliminarla, porque el cuerpo no puede absorber ni eliminar la silicona.
- Suelen realizarse en entornos inseguros: Existe la posibilidad de que las inyecciones de silicona las realicen personas no calificadas en instalaciones no médicas, lo que aumenta los riesgos asociados a ellas.
- Las complicaciones no suelen diagnosticarse: El personal médico no está familiarizado con los efectos secundarios causados por estas inyecciones. Cuando se trata de los efectos secundarios en las comunidades TGNCNB, hay muy poca investigación. Esto da lugar a un grave subdiagnóstico e infratratamiento de las complicaciones de salud (Bertin, 2019).

## **Alternativas**

**Existen varias alternativas más seguras a las inyecciones de silicona para las personas TGNCNB que buscan una modificación corporal que afirme su género.**

### **Procedimientos médicos**

#### Cirugías de Afirmación de Género u Hormonas:

Aunque las hormonas pueden desplazar la grasa corporal a zonas como las caderas, los muslos, la cara y los glúteos, a veces no ayudan a las personas TGNCNB a conseguir el aspecto deseado. En este caso, los procedimientos quirúrgicos como el contorno corporal, los implantes o la transferencia de grasa son realizados por profesionales de salud para remodelar zonas como las caderas, las nalgas y la cara.

#### Rellenos inyectables:

Los rellenos dérmicos aprobados por la FDA consisten normalmente en que profesionales de salud inyecten ácido hialurónico en zonas de la cara para rellenarlas o suavizar las arrugas.

### **Opciones no médicas**

Ropa acolchada y fajas: Ofrecen una forma más temporal y asequible de conseguir el aspecto deseado. Aunque no son una solución permanente, son una opción más segura y accesible para algunas. Consisten en prendas como prótesis mamarias, almohadillas para caderas y glúteos, ropa interior acolchada y concheros (un tipo de ropa interior que se lleva para ocultar la apariencia de un bulto).

## Consideraciones adicionales:

- Es fundamental consultar a un especialista certificado en dermatología, cirugía plástica o salud trans. Pueden evaluar tus necesidades, discutir opciones más seguras y eficaces, y orientarte.
- Explorar los programas de asistencia financiera y la cobertura del seguro puede ayudar a que los procedimientos médicos sean más asequibles.
- Las comunidades TGNCNB suelen ofrecer grupos de apoyo y recursos para las personas que buscan orientación e información sobre opciones seguras y éticas para conseguir la imagen corporal que desean.

## **Recomendaciones**

Si alguien decide hacerse *pumping* o si ya lo ha hecho, puedes compartir esta información:

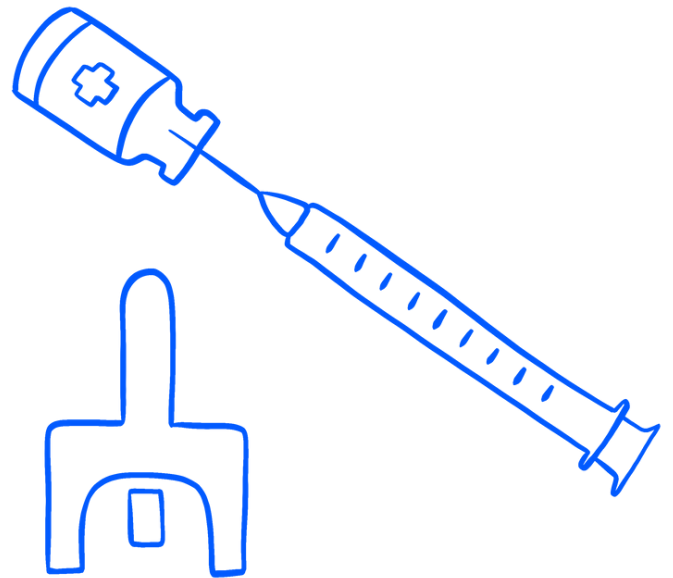
<p>Si es posible, no compres silicona en línea, ya que puede ser falsa o estar contaminada. Las complicaciones más notables suelen ser el resultado de inyecciones de gran volumen y de materiales de calidad industrial o adulterados (Peters, 2009).</p>	<p>Haz que alguien te acompañe durante y después del procedimiento si te sientes cómodo, sobre todo si se realiza en entornos como hoteles o domicilios privados o por alguien a quien no conoces de antes.</p>	<p>Asegúrate de que la persona que realiza el procedimiento sigue pautas seguras de inyección, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• utilizar agujas y jeringas estériles que no se hayan utilizado en otra persona.</li><li>• desinfectar la zona de la inyección (preferiblemente con un limpiador como Hibiclens el día anterior).</li><li>• no combinar el contenido sobrante para su uso posterior. Utilizar cantidades más pequeñas y espaciar las sesiones.</li></ul>	<p><u>Conoce los síntomas de posibles complicaciones de salud</u> y busca atención médica <b>INMEDIATAMENTE</b> si no te encuentras bien. Existe la posibilidad de que contraigas algo llamado Síndrome agudo de la silicona, que es potencialmente mortal. Las reacciones retardadas a la silicona pueden producirse meses o años después del procedimiento.</p>
--	---	---	---

# RESPUESTA, Y PREVENCIÓN DE SOBREDOSIS

Debido a un suministro de drogas inestable y no regulado, debemos educarnos no sólo a nosotres mismas, sino también a la gente con la que trabajamos, para que podamos transmitir de forma rápida y completa cómo mantenernos a salvo. Hasta que tengamos un suministro seguro, seguirá habiendo un flujo interminable de análogos de drogas con los que intentamos mantenernos al día.

Muchas personas TGNCNB pueden no entender que corren el riesgo de sufrir una sobredosis debido a ciertas drogas que consumen (*"Soy alguien que consume estimulantes y drogas de club; no tengo de qué preocuparme!"*). Otr@s pueden disfrutar consumiendo drogas por su cuenta porque lo prefieren, o por el estigma asociado a ello. En cualquier caso, esto está perfectamente bien, es válido, y queremos asegurarnos de que las personas tengan acceso a información que les mantenga lo más sanas y seguras posible.

Esta sección abordará principalmente la sobredosis de opioides, ya que es la principal preocupación, pero también repasaremos otras drogas, como los depresores, que suprimen el sistema respiratorio, y también los estimulantes, que pueden causar un *overamp*, o una sobredosis de estimulantes, que es muy diferente de una sobredosis de opioides.



## OPIOIDES

Los opioides, principalmente los opioides sintéticos, son actualmente el principal motor de las muertes por sobredosis de drogas, representando el 75.4% de todas las muertes por sobredosis relacionadas con las drogas en 2021 (NIDA, 2024).

Los opioides afectan a la parte del cerebro que controla la respiración. Cuando tomas más opioides de los que tu cuerpo puede soportar, tu respiración se ralentiza. Esto puede llevar a la pérdida de consciencia e incluso la muerte. Las sobredosis pueden producirse muy rápidamente y sin ningún aviso.

Existe un mayor riesgo de sobredosis cuando:

- consumes tras el encarcelamiento u otro periodo de abstinencia sostenida
- se consumen opioides con alcohol o sedantes, como somníferos, relajantes musculares y/o benzodiazepinas.
- compras de una nueva fuente, utilizas un opioide al que tu cuerpo no está acostumbrado, o cambias a una droga más fuerte.
- consumes dosis superiores a las que estás acostumbrado.
- otros problemas de salud, como enfermedades hepáticas, renales, o problemas respiratorios.

(NHRC, 2020)

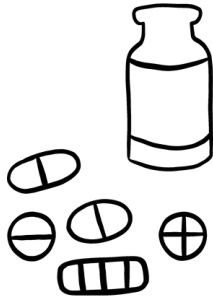


### Nota sobre el fentanilo

En la última década, la presencia de fentanilo en el suministro de drogas ha aumentado significativamente, contribuyendo al espectacular incremento de muertes por sobredosis. Se ha encontrado fentanilo en la cocaína, en medicamentos estimulantes falsificados, pero rara vez, o nunca, se ha encontrado en la metanfetamina; aunque todo es posible. Sin embargo, es crucial reconocer que **un gran número de personas consideran el fentanilo su droga preferida**. Comprender esto te permitirá mantener conversaciones más abiertas con la gente sobre cómo mantenerse a salvo.

Utilizar servicios de análisis de drogas, tiras reactivas y crear un plan de cuidado puede ayudarte a reducir el riesgo de sobredosis. ([ver más abajo cómo utilizar y acceder a las tiras reactivas](#))

## DEPRESIVOS



### **Cuando consumes depresores, ten en cuenta lo siguiente:**

- El alcohol puede contribuir en gran medida al riesgo de consecuencias potencialmente mortales cuando se consumen otras drogas al mismo tiempo.
- Los efectos de tomar depresores con otras drogas, incluidos los medicamentos de venta libre o prescritos, pueden ser impredecibles y peligrosos.
- Mezclar alcohol y benzodiazepinas puede provocar una disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Mezclar benzodiazepinas y opiáceos puede causar dificultades respiratorias.
- La composición química del GHB/GBL es muy variable. Es muy fácil tomar demasiado. La diferencia entre la cantidad necesaria para sentir los efectos y la cantidad que provoca una sobredosis puede ser difícil de juzgar.
- Los depresores como el GHB/GBL pueden causar sedación, por lo que puede ser difícil reconocer si no te sientes bien o si sientes dolor. Esto es especialmente importante cuando estás en un ambiente sexual.
- Si bebes alcohol, mantente hidratado y come algo antes y mientras bebes.

(ADF, 2023)

# xilacina

La xilacina (también llamada “tranq” o “tranq dope”) es un sedante o tranquilizante no opiáceo. No se ha aprobado su uso en personas, y su uso actual es como tranquilizante para animales. La xilacina puede causar una sedación extrema y aumentar los casos de asalto, robo y lesiones por desmayo y sedación intensa, heridas en la piel.

## Contaminación por xilacina

La xilacina se ha encontrado principalmente en los opiáceos, pero tiene potencial de contaminación cruzada con otras sustancias. Debido a que la vida media del fentanilo es más rápida (~1-3 horas), se cree que la xilacina se añade al suministro de opioides para prolongar los efectos de sedación después de que el fentanilo desaparece (~4-6 horas de efectos). Como no es un opiáceo, la naloxona no actúa sobre la xilacina y contribuye a que la reversión de la sobredosis de opioides sea más compleja debido a la sedación adicional del tranquilizante.

Debido a la coocurrencia de xilacina y fentanilo, sigue siendo la mejor práctica administrar naloxona **además de la respiración artificial de rescate.**

Al igual que con el fentanilo, también existen tiras reactivas para la xilacina. ([ver más abajo cómo utilizar y acceder a las tiras reactivas](#))

# GHB/GBL/1,4 BD

El GHB/GBL/1,4 BD (comúnmente denominados "G"), aunque están químicamente relacionados, son sustancias diferentes. GHB (gamma hidroxibutirato) GBL (gamma butirrolactona), y 1,4 BD (1,4 - butanodiol).

A pesar de estar estrechamente relacionadas, pueden producir efectos diferentes. En EE.UU., es raro encontrar GHB. Tanto el GBL como el 1,4 BD son más fuertes que el GHB, lo que significa que se recomienda tomar menos cantidad.

- El GHB es transparente y un poco salado. Tiene un tiempo de inicio más corto que los otros dos y dura unos 70 minutos.
- El GBL tiene un sabor ácido y penetrante y un olor químico. La GBL se metaboliza más rápidamente, y los efectos pueden ser mucho más fuertes o impredecibles que al tomar la misma dosis de GHB. Los efectos duran aproximadamente una hora.
- El 1,4-BD es el más impredecible, por lo que es difícil saber cuándo empezarán los efectos. Los efectos duran alrededor de una hora.

## ¿Cuáles son los riesgos?

- El riesgo de sobredosis es alto debido a las escasas diferencias de dosis.
- La mezcla con alcohol, benzos, opiáceos y antihistamínicos (como el Benadryl) es MUY peligrosa.
- Las muertes suelen producirse por asfixia con el propio vómito (posición de recuperación es CLAVE).

## Consejos para un uso más seguro:

- Cuando mezcles G con agua o un refresco, prepara tu propia mezcla. Como las fórmulas pueden variar, lo que dificulta la dosificación, se recomienda medir G con una jeringuilla o pipeta que se mida en ml.
- Empieza despacio con 0.5 - 1 ml.
- El G es muy ácido y puede dañar tu piel, así que asegúrate de mezclarlo con una bebida no alcohólica.
- Intenta llevar un registro no sólo de la dosis, sino también de la hora a la que la tomas.
- Como los efectos pueden variar, espera al menos 2-3 horas antes de tomar otra dosis.
- Considera la posibilidad de utilizar colorante de alimentos para distinguir el G de otras bebidas, reduciendo así el riesgo de que alguien lo beba.
- Es mejor tomar G en forma de cápsulas para reducir los daños que pueda causar a tu organismo. Los jugos ácidos, como el de naranja, son útiles si hay impurezas en el G.
- Si es posible, quédate con un amigo y dile cuánto y cuándo tomaste la última dosis. También es muy útil que puedan vigilarte mientras duermes en caso de vómitos.

Es posible desarrollar dependencia física al G. [Haz clic aquí](#) para obtener más información sobre cómo navegar esto.

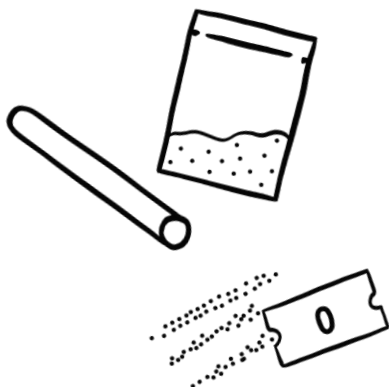
¡Revisa esta [hoja informativa](#) sobre GHB/GBL de infodrogas-vih!

## ESTIMULANTES

La gente consume estimulantes por las sensaciones de euforia, energía, confianza y excitación sexual. Las metanfetaminas (también conocidas como Tina o "T") se utilizan habitualmente durante los encuentros sexuales.

Los estimulantes difuminan tu percepción del tiempo y suprimen tu necesidad de comer y dormir. A mucha gente le gusta tomarlos con otras drogas, como los opioides, por lo que es importante saber cómo se afectan mutuamente.

El consumo de polisustancias, o consumir más de una droga a la vez, no es nada nuevo. Lo preocupante son los adulterantes que se añaden a la oferta, que aumentan el riesgo de sobredosis.



### Metanfetaminas

La metanfetamina es un potente estimulante muy parecido a algunos medicamentos para el TDAH, como el Adderall. Suele estar disponible en diversas formas, como comprimidos, polvo o cristales, y puede ingerirse por vía oral, esnifarse, inyectarse, fumarse o mediante el *boofing*. Sus efectos incluyen una mayor euforia, estado de alerta, agitación y puede causar confusión y paranoia si la persona permanece despierta durante varios días..

#### ¿Cuáles son los riesgos?

- Al subidón de los efectos le sigue un fuerte bajón.
- Un bajón puede ser: agotamiento, fatiga, no dormir bien, ansiedad, depresión, cambios de humor, alucinaciones, fuertes deseos de consumir metanfetamina e irritación.
- Eleva la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, aumentando el riesgo de infarto.
- Disminuye las inhibiciones y puede aumentar la libido, provocando más sexo durante un periodo prolongado.
- "*Overamping*" o lo que algunos llaman una sobredosis de estimulantes o sobreestimulación.

#### Consejos para un uso más seguro:

- Utiliza tus propios suministros para eliminar la posibilidad de contraer la Hepatitis C o VIH. Jeringas si alguien se inyecta, y pipas si fuma.
- Intenta beber agua y comer algo, aunque no tengas hambre.
- Si alguien no puede dormir, haz que se acueste o se siente en algún sitio para intentar cerrar los ojos.
- La metanfetamina puede irritar mucho el tejido rectal, aumentando el riesgo de contraer VIH, Hepatitis C y otras ITS.
- Debido a las impurezas de la metanfetamina, no se aconseja la retrocarga (*backloading*). En lugar de eso, procura disolverla en un recipiente de cocción (*cooker*) y aspirar a través de un filtro.

# prevenir una sobredosis

Algunas de las recomendaciones para disminuir el riesgo de sobredosis:

<p>Ten cuidado al mezclar drogas. Hacerlo puede intensificar o disimular sus efectos. Si vas a combinarlas con opioides, utiliza primero el opioide.</p>	<p>Evita tomar una sustancia que no puedas verificar. Debido a la volatilidad del suministro de drogas, puede haber drogas como fentanilo o xilacina, que pueden aumentar el riesgo de una sobredosis.</p>	<p>Es genial consumir con amistades, pero hay <u>muchas razones</u> por las que la gente consume sola. Pregunta por el suministro diario, informa a alguien de que estás consumiendo, ya sea contándoselo a alguien de confianza, llamando a Safespot (800-972-0590). Tendrás a alguien que te controle mientras consumes, que pueda llamar a los servicios de emergencia dejas de responder (<u>más abajo</u> encontrarás más información sobre cómo funcionan la línea directa).</p>
<p>Ten a mano un <u>kit de naloxona</u> o asegúrate de que alguien de tu grupo lo tenga. Aprende a utilizarlo (<u>más abajo encontrarás más información sobre cómo funciona la naloxona y dónde conseguir un kit</u>).</p>	<p>Utiliza <u>tiras reactivas</u> cuando trates de evitar el fentanilo, los análogos del fentanilo y/o la xilacina. Tenlas a mano para ti o para tus amistades.</p>	
<p>Toma turnos para consumir y no apresures tus tomas. Siempre es una buena idea tomarse un tiempo entre cada dosis, no sólo para disfrutar de los efectos, sino para evaluar cómo te sientes.</p>	<p>Fuma o esnifa en lugar de inyectarte, siempre que sea posible.</p>	<p>Pregunta por el suministro diario, consulta a tu comunidad y a los programas de Reducción de Daños, ya que suelen tener una idea de cómo está. <u>NHRC, 2020</u></p>

## TIRAS REACTIVAS PARA DROGAS

Las tiras reactivas para drogas se crearon inicialmente para detectar la presencia de una droga en la orina, pero se utilizan comúnmente para analizar la presencia de sustancias como el fentanilo y la xilacina. Pueden ser útiles para las personas que necesitan tomar decisiones informadas sobre sus prácticas de consumo de drogas, ayudándoles a reducir el riesgo de sobredosis. Sin embargo, las tiras reactivas NO indican la cantidad de droga detectada; sólo indican que se ha detectado.

Muchas empresas fabrican tiras reactivas. BTNX y DanceSafe son algunas de las más comunes. Asegúrate de leer las instrucciones para que realices la prueba con la mayor precisión posible.



### PASO 1

Pon unos 10 miligramos (mg) de tus drogas (lo suficiente para cubrir el pelo de Abraham Lincoln en un céntimo, o un grano de arroz, o la cabeza de una cerilla/fósforo) en un recipiente limpio y seco (como un vaso medidor de medicamentos) o en un microscopio de plástico (si tienes uno). Si no puedes probar 10 mg de tus drogas, pon al menos unos granos en un recipiente limpio y seco.

### PASO 2

Añade 5 mililitros (1 cucharadita, tapita de botella o la punta del dedo índice hasta el primer nudillo) de agua a tus drogas y remueve.

### PASO 3

Coloca la tira reactiva con la parte ondulada hacia abajo en el agua. Deja que la tira absorba el agua durante 15 segundos. ¡Que no pase de la línea azul!





### PASO 4

Saca la tira reactiva del agua y colócala sobre una superficie plana durante cinco minutos antes de leer los resultados. Asegúrate de leer los resultados en los 10 minutos siguientes a sacar la tira del agua. Puedes analizar la presencia de fentanilo y de xilacina utilizando la misma muestra.

- Si te inyectas, prepara la inyección y sácala con la jeringa.
- Si esnifas/fumas, también puedes analizar los residuos de la bolsita (menos preciso).
- Si son pastillas, tritúralas por completo y haz la prueba en la bolsita o en el recipiente de cocción/cooker.

PASO 5

Lee los resultados:

positivo	Una línea es una prueba positiva, lo que significa que se ha detectado la droga.	
negativo	Dos líneas (aunque la segunda línea sea muy tenue) es una prueba negativa, lo que significa que no se ha detectado en tus drogas lo que estás analizando. Sin embargo, ninguna prueba es exacta al 100%. <i>Aun así, debes tener cuidado, ya que hay adulterantes que pueden alterar la exactitud de los resultados.</i>	
prueba inválida	La ausencia de líneas o una línea más cercana al lado ondulado de la tira es una prueba inválida. Vuelve a hacer la prueba con una tira nueva, si está disponible.	 

Credit: NYC Health

(CDC, 2024; NYC Health, 2023)

## Cómo Utilizar las Tiras de Fentanilo



# cómo detectar una sobredosis y actuar

## Síntomas

En primer lugar, comprende los síntomas asociados a cada categoría de droga, ya que pueden ser muy diferentes. Algunos pueden ser sutiles o puedes pensar que están relacionados con otra cosa. Así que poder verlos de forma global puede ser muy útil.

## OPIOIDES

- pupilas muy pequeñas de los ojos
- quedarse dormido o perder el conocimiento
- respiración lenta, débil o inexistente
- sonidos de ahogo o gárgaras
- vómitos
- cuerpo flácido
- la tez oscura se vuelve gris o ceniza por falta de oxígeno
- la piel clara se vuelve morada o azul
- piel sudorosa
- latidos débiles

## DEPRESIVOS

- problemas de visión
- debilidad extrema y desmayo
- respiración lenta o detenida
- confusión y disminución del estado de alerta
- coma

## ESTIMULANTES

- inquietud, hiperactividad y reflejos hiperactivos
- respiración más rápida
- fiebre
- ritmo cardíaco rápido e irregular
- alteraciones extremas de la tensión arterial
- irritabilidad y agresividad
- comportamiento maniaco
- ataques de pánico
- comportamiento de una persona que se siente invencible o invulnerable al daño
- convulsiones y coma
- *overamping* o sobreestimulación (una forma de describir una sobredosis de estimulantes, que suele causar síntomas físicos como convulsiones y trastornos psicológicos como paranoia. Puede ocurrirle a cualquiera, independientemente de su historial de consumo, y se desencadena por sucesos como la privación de sueño o la mezcla de drogas.)
- hipertermia, que suele manifestarse a través de piel caliente, roja y seca y/o labios hinchados
- temperatura corporal superior a 40 C /104 F
- incapacidad para enfriarse



## ALCOHOL

- confusión mental, estupor
- dificultad para permanecer consciente o incapacidad para despertarse
- vómitos
- convulsiones
- respiración lenta o irregular
- frecuencia cardíaca lenta
- piel sudorosa
- respuestas sosas, como ausencia del reflejo de náusea
- temperatura corporal extremadamente baja
- la tez oscura se vuelve gris o ceniza por falta de oxígeno
- la piel clara se vuelve morada o azul

# primeros auxilios

Conocer algunos primeros auxilios básicos te ayudará a actuar cuando atiendas a alguien que está atravesando una sobredosis.

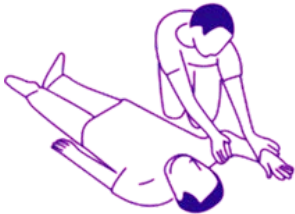
## POSICIÓN DE RECUPERACIÓN

Poner a alguien en posición de recuperación mantendrá sus vías respiratorias despejadas y abiertas. También garantiza que el vómito o el líquido no le provoquen asfixia.



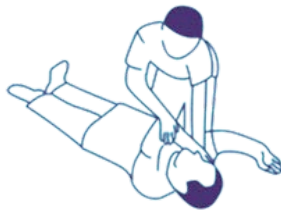
### PASO 1

Inclina la cabeza hacia atrás, asegúrate de que las vías respiratorias están despejadas y endereza la cabeza y el cuello.



### PASO 2

Dobla el brazo más alejado de ti sobre su pecho y pon la mano contra la mejilla opuesta; coloca el otro brazo en ángulo recto respecto a su cuerpo.



### PASO 3

Dobla la rodilla más alejada de ti a 90 grados.



### PASO 4

Mientras sostienes la cabeza y el cuello de la persona, coge suavemente la rodilla doblada y hazla rodar muy suavemente hacia ti. Ajusta la parte superior de la pierna, de modo que tanto la cadera como la rodilla queden dobladas en ángulo recto. Asegúrate de que la persona está firme y no pueda rodar.



(VIH Ireland, 2021)

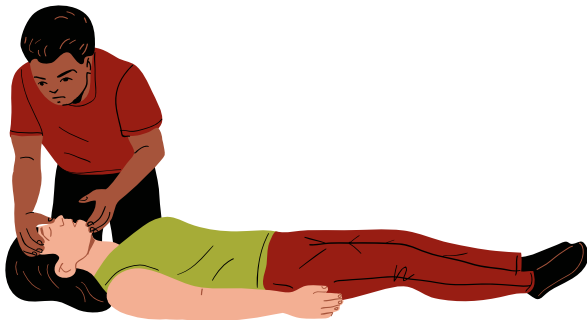
## RESPIRACIÓN ARTIFICIAL

La respiración artificial es una parte esencial de la respuesta a una sobredosis porque es la forma más rápida de administrar oxígeno a una persona (a menos que estés en un centro que disponga de oxígeno).

**\*Nota:** la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) o compresiones torácicas solo se realizan si la persona no tiene latido.

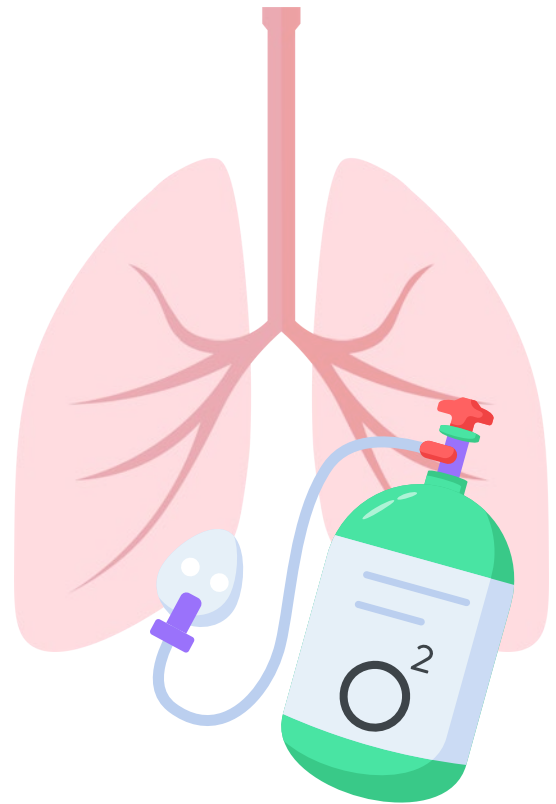
### PASO 1

Coloca a la persona boca arriba (si no lo está ya) e inclina su mentón hacia arriba poniendo tus dedos bajo el mentón y una mano en la frente para asegurarte de que sus vías respiratorias están abiertas.



### PASO 2

Inclina suavemente la cabeza hacia atrás, abre la boca, pellizca la nariz y crea un sello con la boca (si tienes un protector facial, ¡ahora es cuando lo usarías!).



### PASO 3

Da a la persona dos respiraciones de tamaño regular y comprueba que su pecho se eleva. Si el pecho no se eleva, inclina más la cabeza hacia atrás y asegúrate de que la nariz está tapada.



### PASO 4

Continúa dando una respiración cada 5 segundos.

## LLAMAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA\*

Existe un miedo válido a ser detenidos cuando se llama al 911, especialmente para las personas TGNCNB que tienen un historial de acoso policial, que se intensifica cuando se dedican al trabajo sexual o consumen drogas. Lo más importante es conocer tus derechos. Todos los estados tienen alguna forma de Ley del Buen Samaritano, que te protege a ti y a la persona atravesando una sobredosis de ser detenidos en caso de emergencia médica, PERO hay algunas advertencias importantes (ver más abajo).

Si decides llamar al 911, puedes solicitar una ambulancia. Limitate a lo básico de lo que le está ocurriendo físicamente a la persona que sufre la emergencia. No menciones drogas ni sobredosis, únicamente comunica los síntomas que ves, como que la persona se está sobrecalentando, no respira o está inconsciente. Después, indica a le operadore una dirección detallada y cuelga.



La Ley del Buen Samaritano que aparece en esta página es para Nueva York.

[Haz clic aquí](#) para consultar las leyes de otros estados.

No tienes que mencionar necesariamente que una persona “está pasando una sobredosis”, ya que eso podría alarmar a la policía, y podría presentarse para ver si hay algún disturbio. Otra forma de protegerte es tener las drogas y el equipo fuera de la vista, en lugar de llevarlos contigo.

Además, ten en cuenta que la Ley del Buen Samaritano no te protege de lo siguiente:

- Delitos graves de posesión de una sustancia controlada de clase A1 (8 onzas o más);
- Venta o intento de venta de sustancias controladas;
- Órdenes de detención pendientes; y
- Violación de la libertad condicional.
- Implicación en los Servicios de Protección de Menores
- Complejos de viviendas o instalaciones con políticas estrictas de “no consumo de drogas”.

(NHRC, 2020)

# respuesta a una sobredosis

## La naloxona Y la respiración artificial salvan vidas

La naloxona es un medicamento seguro de acción rápida que puede revertir temporalmente los efectos de una sobredosis de opioides. La respiración artificial (ver más arriba) consiste en soplar aire en la boca de una persona para ayudarla a respirar. La respiración artificial es INCREÍBLEMENTE importante y debe realizarse SIEMPRE que se responda a una sobredosis.

La naloxona solo funciona con los opioides (como la heroína, el fentanilo y los analgésicos con receta). Sin embargo, las personas no siempre son conscientes de que sus medicamentos contienen opioides como el fentanilo o análogos del fentanilo, debido a los mayores riesgos de contaminación. Si alguien está sufriendo una sobredosis y no estás seguro de qué está consumiendo, sigue siendo recomendable utilizar naloxona. No hará daño a alguien que no tenga opioides en su organismo.

## ¿Cómo actúa la naloxona?

La naloxona puede restablecer la respiración en 2 o 3 minutos. La naloxona sólo está activa en el organismo entre 30 y 90 minutos, pero los efectos de la mayoría de los opioides pueden durar más tiempo. Esto significa que es probable que los efectos de la naloxona desaparezcan antes de que los opioides desaparezcan del organismo, lo que podría hacer que la respiración se detenga de nuevo. Además, si alguien consume mientras la naloxona está en su organismo, tendrá que enfrentarse a esa droga además de a la que generó la sobredosis.

Dependiendo de cómo responda la persona, puede ser necesario administrar otra dosis. SIN EMBARGO, es crucial dejar pasar 2-3 minutos entre dosis. La naloxona provocará un síndrome de abstinencia que hará a la persona sentirse realmente mal. No queremos causar dolor y malestar a alguien por no estar calmados.

Puede administrarse de dos formas.

- El Spray Nasal de Naloxona se pulveriza directamente en la nariz, donde se absorbe.
- La Naloxona Inyectable se inyecta en un músculo del cuerpo: la parte superior del brazo, el muslo o las nalgas son los mejores. Este método es genial porque permite titular o administrar sólo un poco de naloxona para ayudar a mitigar los síntomas de abstinencia. De hecho, OnPoint NYC empieza a dosificar con 0.2-0.4 mg.

(NHRC, 2020).

## **¿Funciona para la xilacina?**

Como no es un opiode, la naloxona no revierte sus efectos. Sin embargo, se recomienda seguir el mismo protocolo (naloxona y respiración artificial) porque la xilacina casi siempre se encuentra en presencia de fentanilo.

### **PASO 1**

Examina la capacidad de respuesta. Prueba la estimulación verbal gritando su nombre (si lo sabes) o preguntando en voz alta si está bien para ver si responde. Si no responde, dile: "Si no respondes, te voy a Narcanear". Si sigue sin responder, intenta la estimulación física apretando los nudillos contra el esternón (frotación esternal). Si no responde, sigue los pasos siguientes.

### **PASO 2**

Llama al 911 para pedir ayuda médica. Diles que estás con una persona que no responde y dales la ubicación exacta. Si hay otras personas cerca, pide a una de ellas que llame mientras tú pasas al paso 3.

### **PASO 3**

Dale naloxona. No pruebes el dispositivo, ya que sólo se puede utilizar una vez. No es necesario armarlo. Pulveriza la naloxona en una fosa nasal presionando el aplicador. Si no hay respuesta en dos minutos, administra una segunda dosis.

## **Cómo conseguir naloxona**

La naloxona ya está disponible para la venta libre, lo que significa que cualquiera puede comprarla sin receta. Hay varios programas que la proporcionan gratuitamente, en los que puedes recoger o recibir por correo un kit de naloxona ([consulta la lista más abajo](#)).

Los productos específicos aprobados por la FDA son Narcan™ (aerosol nasal de clorhidrato de naloxona de 4 mg) y RiVive™ (aerosol nasal de clorhidrato de naloxona de 3 mg).



**DESPEGA**



**COLOCA**



**PRESIONA**

Credit: NYC Health

#### PASO 4

Intenta mantener a la persona despierta y respirando. Dale respiraciones artificiales (ver arriba) lo antes posible.

#### PASO 5

Si tienes que dejar a la persona por cualquier motivo, ponla de lado en posición de recuperación (ver arriba el paso a paso) para evitar que se ahogue. Quédate con la persona hasta que llegue la ayuda médica.

([NHRC, 2020](#); [NYC Health, 2022](#))

## Cómo Utilizar la Naloxona Nasal



# overamping o sobredosis de estimulantes

*Overamping* o sobreestimulación son términos que utilizamos para describir lo que alguien podría considerar una “sobredosis” de estimulantes. Puede ocurrir por motivos como no dormir lo suficiente, tomar una dosis de más, mezclar varias drogas, o por agotamiento y deshidratación del organismo. También se diferencia de la sobredosis de opioides en su aspecto. Esto es lo que hay que tener en cuenta:

- Náuseas y/o vómitos
- Quedarse dormido/desmayarse (pero seguir respirando), o no poder dormir
- Frecuencia cardíaca rápida, pulso acelerado
- Dolor torácico o presión en el pecho
- Dolor de cabeza intenso
- Ansiedad, pánico o paranoia extrema
- Hipervigilancia, aumento de la carga sensorial
- Inquietud o irritabilidad
- Rechinar de dientes
- En algunos casos, pueden producirse derrames cerebrales, convulsiones y estremecimientos.

(NHRC, 2020).



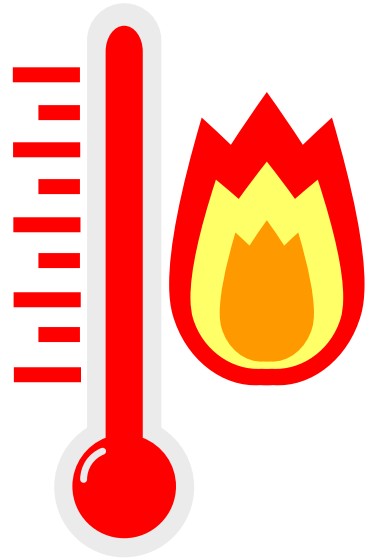
## Cómo responder al *overamping*

**Es importante ser capaz de identificar qué tipo de respuesta se necesita en una situación de *overamping*. Las emergencias médicas como apoplejía, convulsiones, sobrecalentamiento, golpe de calor e infarto siempre requieren atención médica inmediata, por lo que hay que llamar al 911.**

## SOBRECALENTAMIENTO Y GOLPE DE CALOR

**El sobrecalentamiento** consiste en náuseas, ligero mareo, fatiga, contracciones musculares y vértigo. Si alguien experimenta esto, tendrá que trasladarse a un lugar fresco, beber líquidos a sorbos, quitarse la ropa ajustada o las capas de ropa (si es posible) y utilizar compresas frías para bajar la temperatura corporal.

**El golpe de calor**, en cambio, es extremadamente grave y requiere atención médica inmediata. Mientras tanto, lleva a la persona a un lugar más fresco y utiliza compresas frías. No es buena idea darle líquidos porque puede que no esté lo suficientemente conscientes para beber y se atraganten.



## EMERGENCIAS PSICOLÓGICAS

El *overamping* puede causar paranoia extrema, shock o incluso psicosis, lo que puede ser aterrador para la persona y para quienes la rodean. Esto puede manifestarse como delirios, alucinaciones, agitación extrema e incluso pensamientos suicidas.

He aquí algunas cosas que pueden ayudar:

- Crea un entorno seguro y tranquilizador. Esto podría implicar ajustar la luz, la música o el lugar, y ofrecer opciones para evitar que se sientan atrapados.
- Intenta quedarte a su lado y hablar con él; procura que sea una conversación ligera.
- Ofrécele un cigarro o un paseo (aunque no es lo más saludable, los cigarrillos favorecen una respiración lenta y uniforme que puede ayudar a alguien a calmarse).
- Pregúntales si hay alguien a quien puedas llamar o qué les ha funcionado en el pasado.



# recursos

## TIRAS REACTIVAS

Los siguientes programas distribuyen tiras reactivas de fentanilo y xilacina:

- Dosetest
- NEXT Distro
- NYC Health, llamando al 311 o enviando un correo electrónico a [drugchecking@health.nyc.gov](mailto:drugchecking@health.nyc.gov)
- MATTERS Network

## SERVICIOS DE ANÁLISIS DE DROGAS

Disponibles en estos programas:

- OnPoint NYC: 212-828-8464
- St. Ann's Corner of Harm Reduction: 718-585-5544
- Housing Works: 347-473-7400
- VOCAL-NY: 718-802-9540
- Directorio

## NALOXONA

Los siguientes programas distribuyen kits de naloxona:

- NEXT Distro
- Programas comunitarios en NYC
- Farmacias que participan en el Programa de kits de rescate para emergencias por sobredosis en NYC (lista de farmacias participantes / Mapa de NYC Health)
- Máquinas expendedoras de salud pública
- NYC Health, al asistir a una formación virtual con el Departamento de Salud
- NYC Health, llamando al 311 o enviando un correo electrónico a [naloxone@health.nyc.gov](mailto:naloxone@health.nyc.gov)

Encuentra recursos de Reducción de Daños cerca de ti



## LÍNEAS DIRECTAS

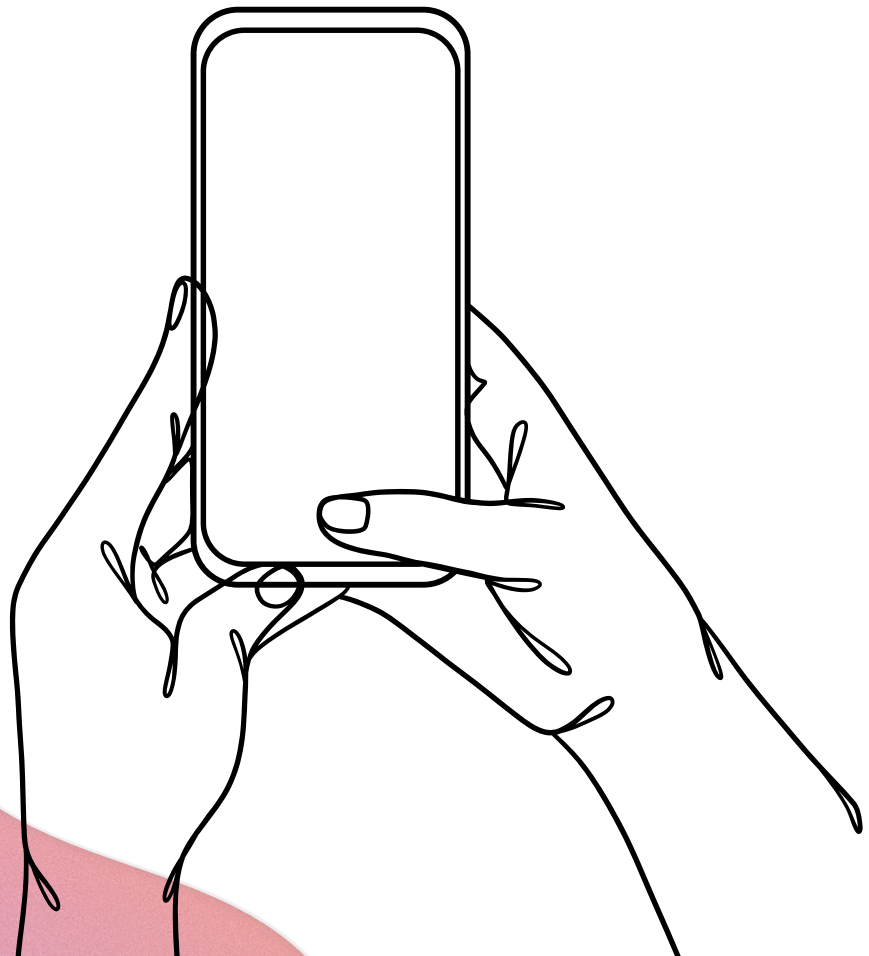
### SAFESPOT

Línea de prevención de sobredosis:  
**800-972-0590**

Safespot es una línea vital para las personas que consumen drogas solas. Ofrecen apoyo confidencial telefónico 24 horas al día, 7 días a la semana, por parte de voluntaries que no te juzgarán.

Compartes tu nombre, tu ubicación exacta (hasta la habitación exacta en la que estás) y tu número de teléfono. Luego puedes consumir sustancias mientras la operadora permanece en la línea. Si no reaccionas, se avisa a los servicios de emergencia y se envían a tu ubicación.

Safespot da prioridad a la seguridad, pero no te presiona para que te sometas a tratamiento, e incluso puede ponerte en contacto con recursos de Reducción de Daños.



# ECONOMÍAS NO TRADICIONALES

Las personas suelen dedicarse a economías alternativas o clandestinas cuando tienen oportunidades de empleo limitadas, ya sea por su situación migratoria, por la criminalización de su trabajo o por distintos aspectos de su identidad, como ser trans o *queer*.

A lo largo de la historia, las personas TGNCNB han encontrado varias formas de asegurar su supervivencia. Cuando se trata del bienestar financiero de las personas y sus familias, muchos han recurrido a economías alternativas o clandestinas.

Las economías alternativas o clandestinas se producen cuando las personas trabajan fuera del sistema tradicional que tenemos (por ejemplo, trabajando en un empleo de 9 a 5 para una organización con un sueldo y beneficios establecidos).

Una economía clandestina se diferencia de una economía formal en una de las siguientes formas o en ambas:

1. No declarar las ganancias del comercio de bienes o servicios
2. Los bienes que se comercializan se consideran ilegales (por ejemplo, drogas, sexo, armas, etc.)



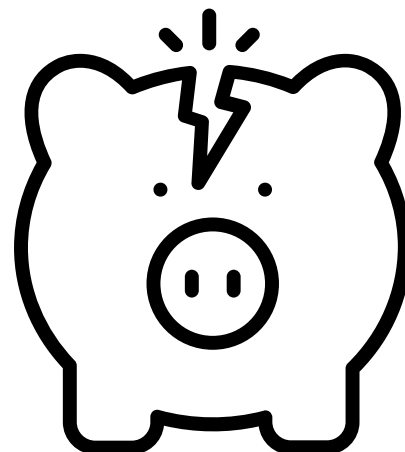
Entendido. ¿Qué tiene esto que ver con la comunidad TGNCNB?

Según la Encuesta a Personas Trans en EE.UU. de 2022, la tasa de desempleo era del 18%, tres veces superior a la del promedio nacional.



Más de 1 de cada 10 personas TGNCNB que habían tenido un empleo dijeron que les habían despedido, obligado a renunciar, habían perdido el trabajo o habían sido despedidos a causa de su identidad o expresión de género.

Más de 1/3 de los encuestados se encontraban en situación de pobreza.



# el trabajo sexual en las comunidades TGNCNB

Las personas TGNCNB se dedican al trabajo sexual por razones diversas y complejas. Reconocer el espectro de elección, circunstancia y coerción puede ayudarnos a comprender sus experiencias y necesidades únicas.



**NOTA IMPORTANTE:** Aunque esta sección habla del solapamiento de las identidades trans y el trabajo sexual, es importante tener en cuenta que no todas las personas TGNCNB, especialmente las mujeres trans y feminidades, se dedican al trabajo sexual. **¡Revisa tus prejuicios!**

## EL CONTINUO DEL TRABAJO SEXUAL

### Elección

Consentimiento pleno, pueden dejarlo en cualquier momento para explorar otras opciones laborales, pero deciden quedarse por diversas razones.

### Circunstancia

Consentimiento, pero le gustaría realizar otro trabajo en el comercio sexual, o le gustaría marcharse y necesita quedarse (normalmente por motivos económicos, pero puede variar).

### Coerción

No da su consentimiento para trabajar. Ser engañado, forzado o explotado de otro modo por otro(s) individuo(s). También llamado “explotación sexual”.

# criminalización y discriminación compuestas

## Riesgos para la salud

Esta intersección de identidad de género, identidad étnico-racial y condición de trabajadore sexual aumenta significativamente el riesgo de contraer el VIH para las mujeres trans que ejercen el trabajo sexual, la mayoría de las cuales son mujeres trans racializadas. Se calcula que la prevalencia del VIH es cercana al 30% entre las mujeres trans que ejercen el trabajo sexual, y en comparación con las mujeres trans blancas, el trabajo sexual es más frecuente entre las mujeres trans racializadas, que, a nivel nacional, tienen una prevalencia del VIH del 40% (Turner et al. 2021)

## Mayor exposición a violencia y criminalización

El acoso y los abusos policiales, como consecuencia de la criminalización, son habituales entre las personas que ejercen el trabajo sexual, especialmente entre quienes son TGNCNB. La encuesta de Lambda Legal de 2022 *Protected & Served?* reveló que, de más de 2500 participantes, 360 habían ejercido el trabajo sexual en los últimos cinco años. La mayoría eran personas racializadas, y el 40.7% se identificaban como TGNCNB. El estudio también reveló que el 27.3% de los participantes habían sido detenidos antes de cumplir los 18 años, y el 40.1% había estado recluido en cárceles, prisiones, centros de detención de migrantes o centros de detención de menores en los últimos cinco años.

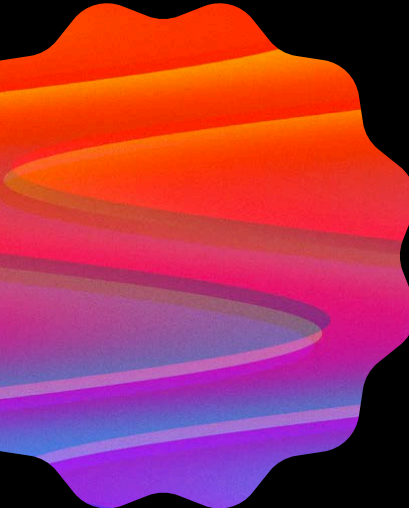
## Hacer frente al maltrato por motivos de género

La superposición del trabajo sexual y el consumo de drogas subraya el estrés agravado al que se enfrentan las personas TGNCNB, incluida la discriminación y la exclusión social. Entre quienes solicitaron ayuda en centros de tratamiento de drogas y alcohol, las personas con antecedentes de trabajo sexual tenían muchas más probabilidades de denunciar situaciones de acoso, discriminación y violencia física. Además, más de la mitad de les encuestades en un estudio declararon haber consumido sustancias en el último año, lo que subraya la necesidad de intervenciones específicas (Pandey et al., 2022; Hsiang et al., 2022).

[haz click para saber por qué debemos despenalizar el trabajo sexual](#)

# PREGUNTAS DE, AUTORREFLEXIÓN

La autorreflexión es una parte esencial del aprendizaje y el crecimiento. Estas preguntas de autorreflexión pueden ayudar a las personas y a los proveedores de servicios a profundizar en su comprensión, mejorar sus prácticas y fomentar resultados positivos en crear entornos seguros para las comunidades TGNCNB.



## Comprender las perspectivas

- ¿Cómo influyen mis propias experiencias y prejuicios en mi comprensión del consumo de drogas y el trabajo sexual dentro de la comunidad TGNCNB?
- ¿De qué manera puedo cultivar la empatía y la sensibilidad cultural hacia las diversas experiencias e identidades dentro de las comunidades TGNCNB?


---

## Conocimientos y aprendizaje

- ¿Qué brechas existen en mis conocimientos sobre las estrategias de Reducción de Daños específicas para las personas TGNCNB, incluyendo las prácticas de consumo de drogas más seguras y la prevención de sobredosis?
- ¿Cómo puedo seguir capacitándome sobre los retos únicos a los que se enfrentan las personas TGNCNB en relación con el consumo de drogas, la atención que afirma la identidad TGNCNB y las prácticas sexuales más seguras?

---

## Apoyo y activismo

- ¿Cómo puedo apoyar activamente las iniciativas de Reducción de Daños que promueven la salud y el bienestar de las personas TGNCNB, especialmente en lo que se refiere al consumo de drogas y prácticas más seguras?
  - ¿Qué pasos puedo dar para defender servicios de salud inclusivos y sin prejuicios que satisfagan las necesidades específicas de las personas TGNCNB?
- 



### Comunicación y respeto

- ¿Practico la escucha activa y la validación cuando hablo con personas TGNCNB sobre sus experiencias con el consumo de drogas, las pruebas, las prácticas sexuales más seguras, la atención que afirma el género, etc.?
  - ¿Cómo puedo asegurarme de que mi lenguaje y mi estilo de comunicación promueven el respeto, la dignidad y la inclusión de todas las identidades y expresiones de género?
- 

### Autocuidado y límites

- ¿Qué prácticas de autocuidado tengo establecidas para gestionar cualquier reto emocional o psicológico que pueda surgir al aprender sobre temas que puedan solaparse con mi experiencia vivida?
  - ¿Cómo establezco y mantengo los límites profesionales mientras proporciono apoyo y orientación a personas TGNCNB en contextos de Reducción de Daños?
- 

### Mejora continua

- ¿Qué mecanismos de retroalimentación puedo utilizar para evaluar la eficacia de las estrategias y recursos de Reducción de Daños proporcionados a las personas y comunidades TGNCNB?
  - ¿Cómo puedo mantenerme al día sobre las mejores prácticas y las tendencias emergentes relacionadas con la Reducción de Daños y la promoción de la salud entre la población TGNCNB?
- 

### Colaboración y participación comunitaria

- ¿Cómo puedo colaborar con otros proveedores de servicios, organizaciones comunitarias y grupos activistas para mejorar el acceso a los servicios y recursos de Reducción de Daños para las personas TGNCNB?
- ¿De qué manera puedo contribuir a crear espacios más seguros e inclusivos en los que las personas TGNCNB se sientan empoderadas para dar prioridad a su salud y bienestar?





**SALUD**

# HISTORIAL DE SALUD SEXUAL

¿Qué dificultades específicas encuentran las personas trans en el sistema de salud?

Existen numerosas pruebas de que navegar el sistema de salud puede ser un reto para las personas TGNCNB. Esto ha dado lugar a disparidades históricas a la hora de acceder a una atención adecuada.

- Las personas TGNCNB pueden estar a la defensiva cuando se acercan a un proveedor de servicios.
- A menudo, los proveedores les hacen preguntas insensibles, invasivas e innecesarias por costumbre, curiosidad o ignorancia.
- Puede ser bastante difícil exponer y hablar de sus cuerpos.
- Para muchas personas trans, su genitalidad y/o características sexuales secundarias pueden ser incongruentes con su identidad de género, y pueden estar cargados de sentimientos de incomodidad o vergüenza.
- Las creencias o percepciones de los demás sobre su genitalidad han sido utilizadas en su contra para oponerse, negar o invalidar su identidad y expresión de género.
- Como consecuencia, las personas TGNCNB pueden ser reacias a acudir a los servicios de salud y acceder al tratamiento y la atención que necesitan.



Esto es especialmente relevante considerando la mayor prevalencia en personas trans de enfermedades como la Hepatitis C, el VIH y otras ITS.

- La probabilidad de contraer el VIH es 13 veces mayor para las personas trans que para otras personas adultas de entre 15 y 49 años.
- Las mujeres trans negras y marrones representan más del 80% de los nuevos diagnósticos de VIH. A pesar de que las tasas de incidencia están disminuyendo para la población en general, no han disminuido entre las mujeres trans.
- Las personas TGNCNB tienen tasas más altas de Hepatitis C en comparación con las personas cisgénero.
- Las personas trans pueden enfrentarse a barreras interrelacionadas como la violencia y la discriminación, que dan lugar a la falta de vivienda, el trabajo sexual, el consumo de sustancias y problemas de salud mental, que puede aumentar su probabilidad de contraer Hepatitis C, VIH y otras ITS.



Históricamente, la respuesta ha excluido o marginalizado a las personas trans, lo que ha dado lugar a disparidades en el acceso a los servicios de salud y a una atención inadecuada. Reconocer y abordar estas exclusiones históricas es esencial para garantizar servicios de salud inclusivos y eficaces para las comunidades TGNCNB.

#### **Los esfuerzos deben centrarse en:**

- La recopilación exhaustiva de datos
- La formación de los proveedores de salud
- Reformas políticas
- Medidas contra la discriminación
- La integración de la atención afirmativa de género en los servicios de VIH/SIDA y de reducción de daños

**Inventario corporal y salud sexual:**

Parte 1: Por qué es importante proporcionar atención afirmativa a las personas LGBTQIA+

# cómo obtener eficazmente un historial de salud sexual

## EDÚCATE A TI MISME

Como proveedor, es esencial que estés seguro de cómo atender a las comunidades TGNCNB. Algunas formas de hacerlo son:

- Capacitarte sobre temas relacionados con la comunidad trans al momento de tu contratación y mantener una formación continua
- Saber cómo comunicarte, generar confianza y apoyar a las personas TGNCNB.
- Saber cómo intervenir si otro profesional misgenerea, de nombre o presume la orientación sexual de los pacientes
- Estar al tanto de los programas, fondos y ayudas relevantes para las personas TGNCNB
- Anticiparse a las barreras a las que se enfrentan las personas TGNCNB: usar el nombre y marcador de género de sus documentos oficiales, la desconfianza hacia los profesionales, los malos tratos, ser misgenereadas, navegar el aseguramiento en salud, el acceso al tratamiento y la atención según la ubicación en la comunidad, etc.

*¡Nunca es responsabilidad de los pacientes enseñarte cómo debes prestarles servicios!*

## COMUNÍCATE CON RESPETO

La mayoría de las personas TGNCNB se sentirán incómodas a la hora de recibir atención, por lo que debes prestar más atención al lenguaje que utiliza un proveedor para evaluar si es una persona segura y recibirá una atención adecuada.

Como proveedor, en lugar de centrarte en la terminología "correcta", utiliza los términos que cada persona elija para guiar tu conversación. No dudes en preguntar de forma amable y afirmativa sobre los pronombres de una persona.

Ejemplo: *"Yo utilizo los pronombres ella/elle. ¿Cómo quieres que me dirija a ti si hablo con otro enfermere o profesional sobre tus cuidados?"*.



Recuerda que las experiencias trans son diversas y únicas para cada persona, ¡y también lo son los términos que representan cada experiencia!

Esto se aplica a:

- Categorías identitarias
- Historia personal con respecto al consumo de sustancias y/o historia sexual
- Partes del cuerpo
- Pronombres
- Nombres
- Otros aspectos importantes de la vida de una persona

**Las personas TGNCNB son las únicas expertas en sus identidades. Honra el lenguaje que elijan.**

Por último, ¡recuerda que los errores ocurren! Si accidentalmente te equivocas con el género de alguien, reconócelo, dale las gracias o una **breve** disculpa, y continúa con la conversación.



## Inventario corporal y salud sexual:

Parte 2: Recopilación de datos

## CREAR FORMULARIOS TRANSINCLUSIVOS PARA TUS PACIENTES

Incluye preguntas sobre identidad de género y expresión de género en todos los formularios, y asegúrate de que los datos recogidos puedan desagregarse por identidad de género y por otras características interrelacionadas, como la identidad étnico-racial. Esto puede implicar la creación de nuevos formularios de recojo de datos o la actualización de los existentes. Esto es importante porque las comunidades TGNCNB no son monolíticas y tienen experiencias y necesidades diferentes.

Cuanto más puedas hacer que les participantes se autoidentifiquen (teniendo la opción de escribir), mejor. Aunque creará más trabajo de fondo, será significativo para tus participantes TGNCNB.

Ten en cuenta que solo debes pedir información **en la medida en que sea necesario y solo si es absolutamente indispensable hacerlo.**

## INCLUYE UN MAPA CORPORAL

También es una buena práctica incluir un mapa corporal, también llamado inventario anatómico, para reconocer las formas específicas en que cada persona se refiere a su cuerpo y hacer un seguimiento de cualquier modificación relevante para fines médicos.

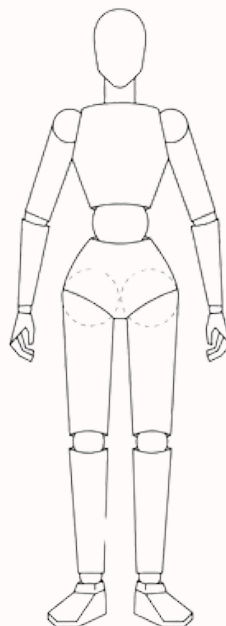
Esto permitirá que les pacientes TGNCNB sepan que sus proveedores médicos reconocen, validan y respetan su experiencia con su cuerpo. También proporcionará al proveedor cualquier información relevante para comunicarse respetuosamente.

## Algunas preguntas que puedes incluir son:

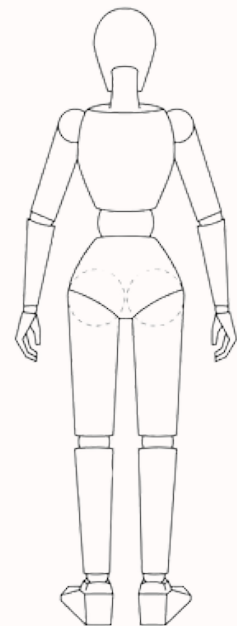
- Nombre (nombre social/elegido)
- ¿Tu nombre es diferente a tu nombre legal?
- Nombre legal (*nota: asegúrales que esta información solo se utiliza con fines de registro y seguro de salud, y no se compartirá sin su consentimiento*)
- Sexo asignado al nacer
- ¿Te han diagnosticado como una persona intersex?
- Identidad de género
- Pronombres
- Orientación sexual

## Mapa Corporal

Adelante



Atrás



Fuente: artyogafusion.com

Incluir un dibujo de un cuerpo de género neutro (tanto de frente como de espalda) es la forma más afirmativa y proporciona a los pacientes espacio para responder a lo siguiente:

- Como te resulte más cómodo, describe cómo nombras las siguientes partes del cuerpo en tus propios términos.
- ¿Has tenido algún procedimiento médico de afirmación de género? Describe los procedimientos médicos, incluyendo las fechas, el proceso de recuperación, las dosis de medicación que tomabas o sigues tomando y cualquier otra información médica relevante.

### TENER PREGUNTAS INCLUSIVAS SOBRE EL HISTORIAL SEXUAL

Incluye algunas preguntas específicas que creen un espacio seguro para que las personas TGNCNB compartan información sobre su vida personal sin ser juzgadas. Estas deben reflejar que el programa está bien informado sobre cuestiones trans.



### ¿Quieres aprender más?

El Centro Nacional de Educación en Salud LGBTQIA+ tiene muchos recursos para recoger datos sobre orientación sexual e identidad de género (SOGI).

### Algunos ejemplos son:

- ¿Tienes relaciones sexuales actualmente?
  - Puedes seguir con: ¿Cómo se ve eso para ti?
    - Algunas personas pueden tener relaciones sexuales con penetración, otras no. La gente puede definir el sexo de forma diferente.
- ¿Con cuántas personas en promedio tienes relaciones sexuales cada semana?
  - Ejemplo: *Recuerda que la respuesta puede ser diferente para cada persona. Algunas personas pueden decir 1 y otras 100. ¡Ambas respuestas son geniales!*
- Utilizando el siguiente MAPA CORPORAL, rodea con un círculo las partes de tu cuerpo que utilizas durante el sexo.
- Utilizando el siguiente MAPA CORPORAL, rodea con un círculo las partes del cuerpo de tu(s) pareja(s) que entran en contacto con tu cuerpo cuando tienes relaciones sexuales.
- Al tener relaciones sexuales, ¿se intercambian fluidos con tu pareja sexual?
- Por favor, describe cómo sueles tener relaciones sexuales.
- ¿Puedes hablar de algunas formas en las que te mantienes seguro antes, durante y después del sexo?

## APRENDE A NAVEGAR SITUACIONES INCÓMODAS CON TUS PACIENTES

Recopilar datos sobre el historial sexual también puede ser un proceso difícil, teniendo en cuenta el estigma y el enfoque heterociscéntrico que a menudo gira en torno a este tipo de cuestionarios.

Debes saber siempre por qué haces una pregunta y explicar por qué.

Depende de le proveedor hacer sólo las preguntas adecuadas y anteponer a las preguntas potencialmente delicadas una explicación de por qué necesitas la respuesta. Navega por la situación con ellos, haz que se sientan apoyados y prepáralos para lo que les espera al acceder a un servicio.

Anticipa que algunas preguntas pueden ser difíciles o incómodas de responder, permite que la gente se abstenga si no puede contestar y ofrécele ayuda si la necesita.

### Por ejemplo:

- Anticiparse a que puedan necesitar su nombre legal y el sexo asignado al nacer.
- Ten a la mano información sobre partes concretas del cuerpo que resulten desencadenantes (*triggering*) o puedan hacer que alguien se sienta incómodo, para evitar preguntarlas múltiples veces.
- También puedes añadir el siguiente aviso:

*El objetivo de las siguientes preguntas es recopilar información que pueda ser relevante para tus proveedores de salud. Nuestra prioridad es proporcionarte una atención adecuada.*

*Entendemos que algunas preguntas puedan ser difíciles o incómodas de responder. Recuerda que no hay respuestas incorrectas cuando se trata de sexualidad. Todos tenemos experiencias diferentes. También tienes derecho a omitir o no responder cualquiera de las preguntas.*

*No dudes en contactar a nuestro personal si necesitas ayuda para completar o navegar esta sección.*



Parte 3: Cómo realizar un historial de salud sexual

# TERAPIA HORMONAL DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO (THAG)



qué es & qué esperar

Algunas personas TGNCNB, no todas, utilizan hormonas para sentirse afirmadas en su género. Sin embargo, no TODAS las personas TGNCNB deciden usar hormonas, ¡y no hacerlo no las hace menos válidas!

También es importante saber que, debido a barreras como la falta de fondos, de seguro o de acceso a la atención médica, algunas personas TGNCNB no las pueden usar, se ven obligadas a obtenerlas de fuentes inseguras y no tienen forma de monitorear sus niveles.

Debido a esta falta de acceso y conocimiento, creamos una guía exhaustiva con integrantes de Lighthouse y socios de la comunidad para ayudarnos a mantenernos a salvo.

Lee: [Navigating Access to Gender Affirming Hormone Therapy \(Navegando el Acceso a la Terapia Hormonal de Afirmación de Género\)](#).



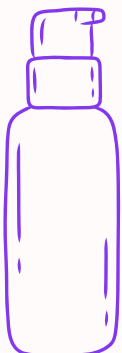
## TIPOS DE MEDICAMENTOS

- **Estrógeno:** se prescribe a las personas que desean reducir sus niveles de testosterona y aumentar los de estradiol. Tomarlo provoca el desarrollo de las mamas, una piel más suave, una disminución de la masa muscular y una redistribución de la grasa alrededor del vientre, las nalgas y los muslos.
- **Antiandrógenos:**
  - *Espironolactona:* se utiliza a menudo junto a los estrógenos porque ayuda a reducir la cantidad de testosterona en el cuerpo.
  - *Finasterida y dutasterida:* ambos se suelen tomar para evitar la caída del cabello, pero la finasterida a veces se toma con espironolactona para ayudar con el crecimiento excesivo del vello.
  - *Progesterona:* no se utiliza con tanta frecuencia, pero a veces la gente la toma para estabilizar su estado de ánimo o para aumentar el tamaño de sus pechos.
- **Testosterona:** se prescribe a personas que desean crecimiento del vello facial y corporal, voz más grave, la ausencia de la menstruación o aumento de la masa muscular. Actualmente es una sustancia controlada de tipo III, lo que limita el acceso a la misma y la somete a vigilancia a través de los Programas de Control de Medicamentos Recetados (PDMP, por sus siglas en inglés).



## FORMAS DE TOMAR ESTOS MEDICAMENTOS

- **Inyecciones:** el estrógeno y la testosterona suelen inyectarse (sobre todo la testosterona).
  - *Intramuscular:* para inyectar en el músculo (normalmente el muslo) se necesita una aguja más larga/gruesa (22g-25g 1-1.5 pulgadas de largo)
  - *Subcutánea:* el estrógeno y la testosterona también pueden inyectarse en el tejido graso bajo la piel (normalmente en el vientre). Esto requiere una aguja más pequeña y corta porque no tiene que ir tan adentro (23g-27g 5/8 o 1/2 pulgadas de largo).
- **Píldoras:** todos los medicamentos mencionados anteriormente están disponibles en forma de píldora (la testosterona técnicamente lo está, pero rara vez se administra en forma de píldora). El estrógeno suele administrarse en forma de píldora. Las píldoras proporcionan una dosis más constante de hormonas, en comparación a la fluctuación de dosis inyectables.
- **Parches:** los parches transdérmicos son para las personas a las que no les gusta inyectarse o tomar pastillas, pero pueden irritar la piel y no se pueden mojar. Suelen cambiarse en unos 3-4 días, dependiendo de los niveles deseados.
- **Gel:** los geles se aplican sobre la piel cada día y pueden ser complicados si esperas tener contacto piel con piel, porque, aunque la zona esté seca, el gel sigue absorbiéndose por la piel durante 5-6 horas.



## CONSIDERACIONES IMPORTANTES

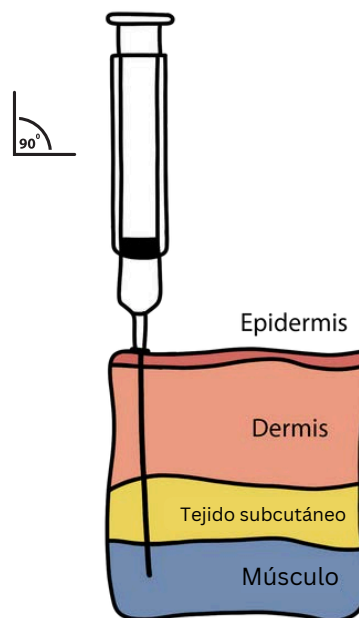
- Los plazos de los cambios pueden variar mucho de una persona a otra, ya que algunos cambios se producen con relativa rapidez y otros a lo largo de un periodo más prolongado.
- Los controles médicos regulares son esenciales para garantizar que los niveles hormonales se encuentran dentro de un intervalo seguro y eficaz.
  - Esto no siempre es posible para todo el mundo (debido a situaciones como la falta de seguro, las políticas transfóbicas, el costo y la falta de proveedores que afirmen el género), así que consulta nuestra guía *[Navigating Access to Gender Affirming Hormone Therapy](#)* (Navegando el Acceso a la Terapia Hormonal de Afirmación de Género), ya que ofrece orientación al respecto.
- La THAG suele formar parte de un proceso de transición más amplio, que incluye cambios sociales, legales, emocionales y/o quirúrgicos.



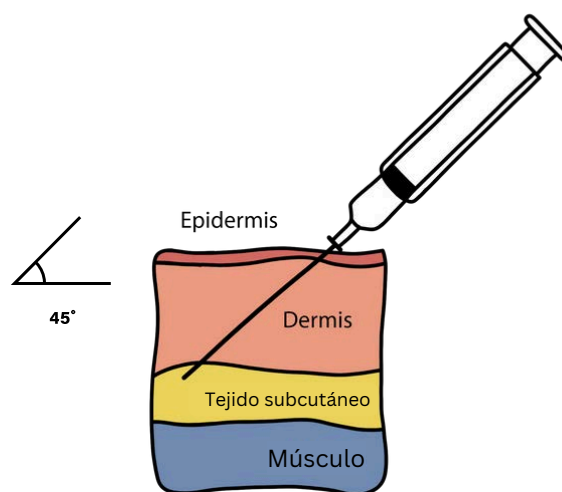
# inyecciones más seguras para la THAG

- Procura utilizar una aguja y una jeringa nuevas cada vez o, como mínimo, a no compartirlas.
- Abastécete de almohadillas con alcohol para limpiar la ampolla y la zona en la que se inyecta. Ten preparadas gasas (no compresas con alcohol) después de poner la inyección. Las compresas con alcohol aumentan el tiempo de sangrado.
- La mayoría utiliza una aguja de 18g para extraer los líquidos de la ampolla, pero esto a veces puede causar que el tapón de goma de la ampolla se rompa en el vial. En su lugar, opta por una aguja de calibre ligeramente inferior. Si esto no es posible, consulta [aquí](#).
- Guarda los objetos punzantes en un contenedor de un SSP, o utiliza cualquier contenedor con tapa y pared gruesa de metal o plástico (detergente para la ropa, lata de café). Consulta con un SSP para ver si pueden encargarse de desecharlo. Si no, ciérralo con cinta adhesiva cuando esté 3/4 lleno, ponle la etiqueta de "objetos punzantes" y consulta aquí los siguientes pasos.

- **Las inyecciones intramusculares** requieren una aguja de 22g-25g de entre 1 y 1.5 pulgadas de largo.
- Inyecta en un ángulo de 90 grados.
- Busca el tercio externo del muslo (las inyecciones en las nalgas no solo son incómodas, sino arriesgadas debido a los nervios).

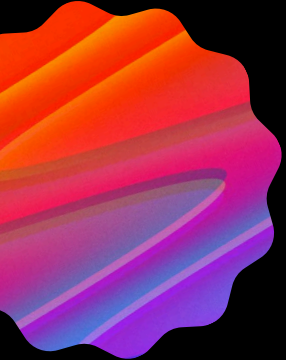


- **Las inyecciones subcutáneas** requieren una aguja de 23-27 g (más fina que la IM) de entre 5/8 o 1/2 pulgadas de largo.
- Inyecta en un ángulo de 45 grados.
- Alrededor de la zona abdominal (gira como las agujas de un reloj).



# PREGUNTAS DE, AUTORREFLEXIÓN

Estas preguntas están diseñadas para fomentar la introspección, promover el diálogo e identificar áreas de crecimiento personal y activismo comunitario en el contexto de las experiencias de las personas TGNCNB con la Reducción de Daños, la afirmación de género, el consumo de sustancias, las prácticas sexuales más seguras y el acceso a la atención sanitaria. Puedes invitar a los participantes a responder algunas de estas preguntas cuando sea apropiado.

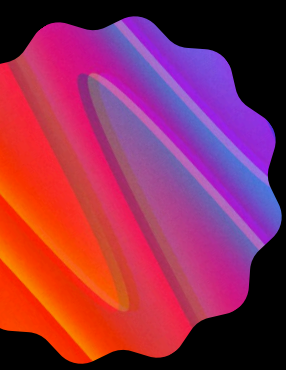


## Explorando la Afirmación de Género

- ¿Cómo han cambiado tus capacidades profesionales a la hora de prestar atención médica con afirmación de género tras reflexionar con esta caja de herramientas?
- ¿A qué barreras te has enfrentado para acceder a servicios o tratamientos de afirmación de género, y cómo has superado estos retos?
- ¿A qué obstáculos te has enfrentado como proveedor para poder prestar servicios de afirmación de género y cómo los has superado?
- ¿De qué manera encuentras apoyo y afirmación dentro de tu comunidad o familia elegida en relación con tu identidad de género?

## Navegando el Consumo de Drogas

- ¿Cómo se ha relacionado el consumo de drogas con tu viaje de autodescubrimiento y expresión de género?
- ¿Cómo ha cambiado tu conocimiento sobre el consumo de drogas y la Reducción de Daños a partir de esta caja de herramientas como individuo y/o profesional?
- ¿Qué mecanismos o estrategias de afrontamiento te han resultado útiles para gestionar el consumo de drogas en el contexto de tu identidad y expresión de género?
- ¿Cómo afectan las actitudes sociales y el estigma hacia las personas TGNCNB al acceso a los recursos de Reducción de Daños en tus comunidades y/o en tu profesión?



Priorizando las prácticas sexuales más seguras

- ¿Qué consideraciones tienes en cuenta al participar en actividades sexuales para garantizar la seguridad y el placer, especialmente en relación con tu identidad de género y tu anatomía?
  - ¿Cómo te desenvuelves en las conversaciones sobre prácticas sexuales seguras, límites y consentimiento en las relaciones o encuentros íntimos?
  - ¿Cómo has navegado mejor las conversaciones sobre prácticas sexuales seguras, límites y consentimiento para tus clientes, comunidades y/o pacientes (si eres proveedor) en torno a las relaciones o encuentros íntimos?
  - ¿De qué manera pueden contribuir el apoyo y los recursos de la comunidad a promover prácticas sexuales más seguras y la salud sexual entre las personas TGNCNB?
- 

Utilizando iniciativas lideradas por la comunidad

- ¿Has participado en iniciativas dirigidas por la comunidad u organizaciones centradas en la Reducción de Daños, el intercambio de jeringas o el acceso a prácticas de afirmación de género? En caso afirmativo, ¿cómo ha influido esta participación en tus experiencias y tu bienestar?
  - ¿Qué barreras o brechas observas en las iniciativas comunitarias existentes, y cómo pueden abordarse para servir mejor a la comunidad TGNCNB?
  - ¿Cómo pueden contribuir el apoyo entre pares y el activismo dentro de las comunidades TGNCNB a promover el acceso equitativo a la salud, la Reducción de Daños y a recursos para la afirmación de género?
- 

Abordando las ITS y las necesidades de atención médica

- ¿A qué dificultades te has enfrentado para acceder a servicios de salud inclusivos y afirmativos, especialmente en relación con la prevención, las pruebas y el tratamiento de las ITS?
  - ¿Cómo afectan el estigma y la discriminación a la disposición de las personas TGNCNB a buscar atención médica, incluyendo los servicios de salud sexual?
  - ¿De qué manera pueden los proveedores y las organizaciones de salud mejorar sus prácticas para satisfacer mejor las diversas necesidades de las personas TGNCNB en relación con la salud y el bienestar sexual?
- 



# LISTA DE VERIFICACIÓN PARA UNA ORGANIZACIÓN PREPARADA

**LISTA DE VERIFICACIÓN PARA UNA ORGANIZACIÓN PREPARADA**

REGIONAL  
PLAN REGIONAL  
CALIFICADO

SI NO N/A NO SÉ

**POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS**

¿Las políticas de la organización prohíben explícitamente la discriminación por motivos de identidad y expresión de género?  
(Por ejemplo: Las políticas establecen claramente que todos los participantes, integrantes del personal y voluntarios serán tratados con respeto, independientemente de su orientación sexual, identidad de género y expresión de género.)

¿Existen protocolos para capacitar al personal en materia de consumo de drogas, salud sexual y atención informado sobre trauma cuando trabajan con participantes TONCHD?  
(Por ejemplo: El personal está formado para utilizar un lenguaje neutro en cuanto al género y respetar los pronombres de los clientes.)

**ENTORNO FÍSICO**

¿Las instalaciones son accesibles y acogedoras para los clientes TONCHD?  
(Por ejemplo: Hay baños de género neutro y la señalización es inclusiva y afirmativa.)

¿Las instalaciones visuales y la señalización reflejan las diversas identidades de género?  
(Por ejemplo: Los carteles y otros materiales muestran muchas identidades de género y un lenguaje inclusivo.)

**CAPACITACIÓN Y EDUCACIÓN DEL PERSONAL**

¿Han recibido todos los integrantes del personal un ejemplar de esta copia de herramientas?  
(Por ejemplo: Los integrantes del personal reciben formación sobre humildad cultural TONCHD.)

¿Han recibido todos los integrantes del personal formación sobre humildad cultural TONCHD en el último año?  
(Por ejemplo: Las reuniones manuales del personal incluyen debates y actualizaciones sobre las mejores prácticas para trabajar con clientes TONCHD – ¡NO solo durante el Mes del Orgullo!)

**INFORMACIÓN MÉDICA Y FORMULARIOS DE ADMISIÓN**

¿Los formularios de admisión recogen información sobre la identidad de género de forma respetuosa y afirmativa?  
(Por ejemplo: Los formularios de admisión incluyen espacios para diversas identidades de género y pronombres, permitiendo que los participantes se autoidentifiquen en la medida de lo posible.)

¿Existen procedimientos para actualizar los registros de los participantes con información SOG (Orientación Sexual e Identidad de Género) precisa que también garantizan la confidencialidad y la privacidad?  
(Por ejemplo: el personal está formado para actualizar los registros con discreción.)

Esta lista de verificación constituye la parte final de tu evaluación. Como los demás componentes de la evaluación ponen a prueba tu comprensión del contenido de esta caja de herramientas, creemos que es importante proporcionar algo que te permita revisar los distintos aspectos de tu organización.

Esto te ayudará a identificar cualquier brecha en la atención o a descubrir oportunidades de crecimiento en áreas como políticas y procedimientos, entorno físico, capacitación y educación del personal, información médica y formularios de admisión, cuidados y servicios clínicos, y compromiso y acercamiento a la comunidad.



# GLOSARIO

**Activismo/incidencia política:** Acciones y esfuerzos encaminados a promover cambios sociales, jurídicos y políticos para hacer avanzar los derechos, el bienestar y la igualdad de las comunidades marginalizadas, incluidas las organizaciones LGBTQIA+ activistas.

---

**Afirmación de Género:** Acciones o procesos que afirman la identidad de género de una persona, como utilizar pronombres y nombres correctos y respetar los marcadores de género elegidos.

---

**Apoyo entre Pares:** Apoyo y asistencia mutuos proporcionados por personas con experiencias compartidas, como las personas TGNCNB que se apoyan mutuamente a navegar la atención médica, los servicios sociales y la incidencia política.

---

**Atención Afirmativa:** Prácticas, políticas y entornos de salud que validan y respetan la identidad de género de las personas, garantizando el acceso a servicios y apoyo adecuados.

---

**Atención al VIH:** Servicios médicos, tratamiento y apoyo específicamente adaptados a las personas que viven con el VIH/SIDA, incluida la terapia antirretrovírica y la atención médica holística.

---

**Autodeterminación:** El derecho de las personas a tomar decisiones sobre sus propios cuerpos, identidades y vidas sin coacciones ni presiones externas.

---

**Bajón:** La sensación de que los efectos de una droga desaparecen gradualmente, que puede durar horas o días, según el tipo de droga y la cantidad consumida. Suele provocar diversos efectos físicos, mentales y emocionales.

---


**Boofing:** Es una forma de administrar drogas por vía rectal, normalmente mezclándolas con agua y utilizando una jeringa sin aguja.

---

**Cambio de nombre y de marcador de género:** Procesos legales que permiten a las personas cambiar su nombre y su marcador de género en los documentos oficiales para que coincidan con su identidad de género.

---





**Capacitación:** Fortalecer las capacidades, conocimientos y recursos de las personas para que tomen decisiones informadas, defiendan sus necesidades y creen cambios positivos en sus vidas y comunidades.

---

**Centro de Prevención de Sobredosis (OPC, por sus siglas en inglés):** lugares designados donde la gente puede consumir drogas bajo la seguridad y supervisión de personal capacitado, con el fin de reducir las sobredosis y promover prácticas de consumo más seguras.

---

**Chemsex:** El chemsex se refiere al uso de drogas para mejorar o facilitar una experiencia sexual.

---

**Competencia cultural:** Comprensión, respeto y valoración de los antecedentes culturales, las identidades y las experiencias de diversas comunidades, incluidas las personas TGNCNB.

---

**Consentimiento:** Acuerdo voluntario, informado y mutuamente comprensible para participar en actividades específicas o recibir servicios, respetando la autonomía y los límites de las personas.

---

**Disforia de Género:** Angustia o malestar que puede producirse cuando la identidad de género de una persona difiere del sexo que se le asignó al nacer, y que a menudo requiere atención y apoyo para la afirmación de género.

---

**Economías alternativas:** La producción o el intercambio de trabajo fuera de los parámetros establecidos por una economía de mercado capitalista. Implica no declarar impuestos de las ganancias por el comercio de bienes o servicios o que los bienes con los que se comercia se consideren ilegales.


---

**Género No Conforme (GNC):** Se refiere a las personas cuya expresión de género no se ajusta a las expectativas sociales relacionadas con el sexo que se les asignó al nacer.

---

**Iniciativas de Formación Comunitaria:** Programas educativos, talleres e iniciativas destinados a aumentar los conocimientos, las habilidades y la concienciación dentro de las comunidades, a menudo centrados en temas como la salud LGBTQ+, la Reducción de Daños y la competencia cultural.

---



**Intercambio de jeringas:** Programas que proporcionan jeringas estériles y otros equipos de inyección a personas que consumen drogas, reduciendo así la propagación de infecciones de transmisión sanguínea como el VIH/SIDA y la Hepatitis.

---

**Interseccionalidad:** Marco que reconoce que las identidades y experiencias de las personas están conformadas por múltiples factores como la identidad étnico-racial, la clase, la sexualidad y la discapacidad, que interactúan para crear retos y privilegios únicos.

---

**Inyecciones de silicona:** Una forma de modificación corporal en la que se inyecta silicona en diversas partes del cuerpo con fines de mejora. Las inyecciones inadecuadas de silicona pueden conllevar graves riesgos para la salud.

---

**Lenguaje afirmativo:** Utilizar un lenguaje respetuoso e inclusivo que afirme las identidades y experiencias de género de las personas, como utilizar los pronombres preferidos y evitar términos anticuados o despectivos.

---

**Microagresiones:** Comentarios o acciones sutiles, a menudo involuntarios, que transmiten actitudes negativas u hostiles hacia grupos marginalizados, como misgenderar o invalidar la identidad de género de alguien.

---

**No binarie (NB):** Identidad de género que no encaja en el binario tradicional de masculino y femenino, a menudo caracterizada por identidades como género queer, género fluido o agénero.

---

**Overamp o sobrestimulación:** Sobredosis de estimulantes que suele provocar síntomas físicos, como dificultad para respirar, y psicológicos, como paranoia.

---

**Posición de recuperación:** Posición en la que colocas a alguien para mantener sus vías respiratorias despejadas y abiertas, asegurando que cualquier vómito o fluido no le provoque asfixia.

---

**Prácticas de inyección más seguras:** Técnicas y estrategias para minimizar los riesgos asociados a la inyección de drogas, incluido el uso de agujas limpias, agua estéril y métodos de eliminación adecuados.


---

**Prácticas sexuales más seguras:** Prácticas y estrategias encaminadas a reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no deseados, incluido el uso del preservativo, las pruebas periódicas y la comunicación sobre salud sexual.

---

**PrEP (Profilaxis Pre-Exposición):** Medicación que se toma para evitar contraer el VIH. Se presenta en forma de píldora o inyectable.

---



**Prevención de sobredosis:** Estrategias como la distribución de naloxona y la educación para prevenir y responder a las sobredosis de drogas, salvando vidas en situaciones de emergencia.

---

**Reducción de Daños:** Conjunto de estrategias e ideas prácticas destinadas a reducir las consecuencias negativas asociadas al consumo de drogas. La Reducción de Daños es también un movimiento de justicia social basado en la creencia y el respeto de los derechos de las personas que consumen drogas.

---

**Salud Trans:** Servicios médicos, de salud mental y sociales que apoyan la salud y el bienestar de las personas trans, de género no conforme y no binaries incluida la terapia hormonal, las cirugías de afirmación de género y el acompañamiento psicológico.

---

**Sensibilidad cultural:** Conciencia, comprensión y respeto por los diversos orígenes, experiencias e identidades culturales, garantizando interacciones inclusivas y respetuosas en los entornos sanitarios y comunitarios.

---

**Servicios Médicos Inclusivos:** Servicios médicos, de salud mental y sociales diseñados para satisfacer las necesidades de poblaciones diversas, incluidas las personas LGBTQIA+, fomentando la inclusión, el respeto y la accesibilidad.

---

**Sobredosis:** Cuando una cantidad tóxica de una droga, o combinación de drogas, sobrecarga el organismo.

---

**Terapia Hormonal de Afirmación de Género (THAG):** uso de hormonas por parte de personas TGNCNB para conseguir cambios físicos, psicológicos o emocionales que afirmen su género.

---

**TGNCNB:** Abreviatura de Trans, Género No Conforme, No Binario, que abarca un espectro de identidades de género más allá del binario de masculino y femenino.

---

**Tiras reactivas:** Pequeñas tiras de papel que pueden utilizarse para determinar si cualquier tipo de droga ha sido mezclada o contaminada con otras sustancias sin el conocimiento de los consumidores.

---

**Trabajo Sexual:** Trabajo que implica servicios sexuales o actuaciones eróticas, que puede ser una fuente de ingresos para muchas personas TGNCNB, pero que a menudo está estigmatizado y criminalizado.

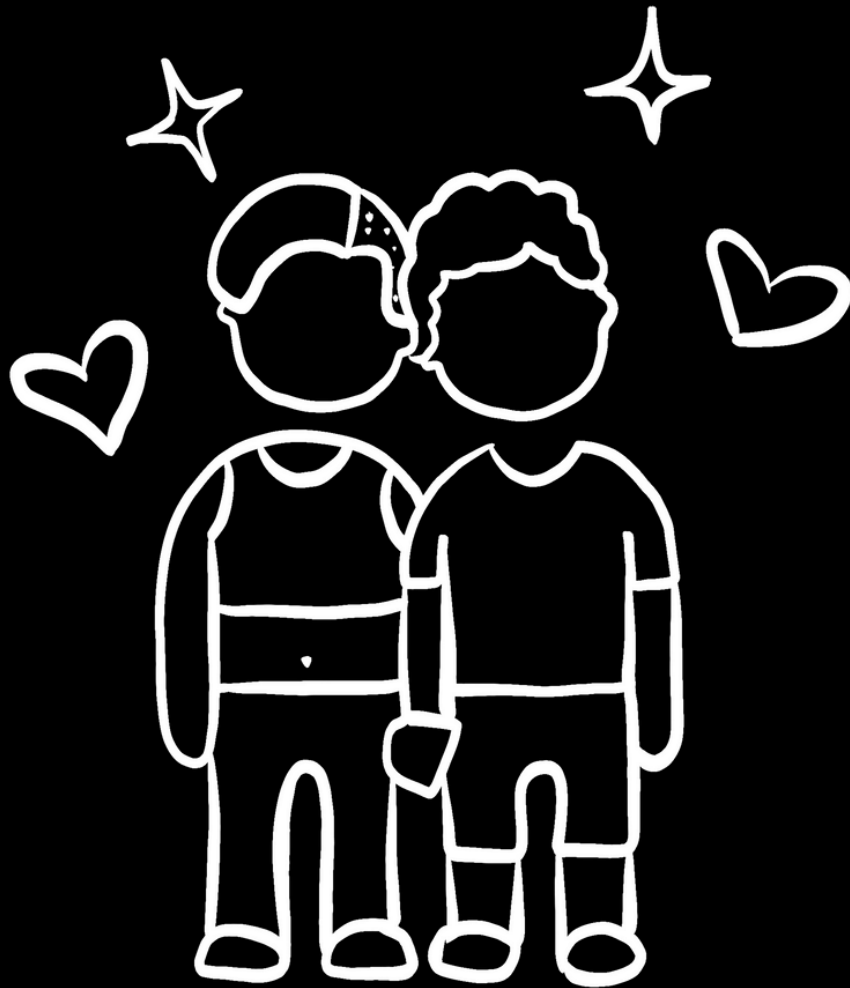
---

**Trans:** Término que describe a las personas cuya identidad de género difiere del sexo que se les asignó al nacer.

---

**Transfobia:** Prejuicios, discriminación u hostilidad dirigidos hacia las personas trans, género no conforme y no binaries, basados en su identidad o expresión de género.

---



Copyright © 2024 National Harm Reduction Coalition


Esta obra puede reproducirse y redistribuirse, total o parcialmente, sin alteración y previa autorización por escrito, únicamente con fines educativos, siempre que todas las copias contengan la siguiente declaración:

*© 2024 National Harm Reduction Coalition (NHRC). Esta obra se reproduce y distribuye con el permiso de la National Harm Reduction Coalition. No se permite ningún otro uso sin el permiso expreso previo por escrito de la NHRC. Para obtener el permiso, ponte en contacto con [lighthouse@harmreduction.org](mailto:lighthouse@harmreduction.org).*

Cita:

Lighthouse Learning Collective. (2024). *Reducción de Daños con Enfoque de Afirmación de Género: Caja de herramientas para programas de servicios de jeringas*. Nueva York: National Harm Reduction Coalition.

**NATIONAL  
HARM REDUCTION  
COALITION**

 Trans Equity Consulting.



# ¡CONECTA CON NOSOTRES!

