

Nuestros servicios de terapia hormonal de afirmación de género incluyen

- **Terapia de hormonas feminizantes**, incluyendo estrógeno y espironolactona
- **La terapia hormonal masculina**, incluyendo la testosterona

Trabajamos con pacientes transgénero y de género expansivo, incluyendo personas con géneros binarios (masculinos o femeninos) y no binarios. Es posible que podamos iniciar o continuar la terapia hormonal y proporcionar referencias para la terapia de afirmación de género, cirugías y recursos comunitarios si es necesario. Si está recibiendo terapia hormonal, puede utilizar el centro de salud para un cuidado y monitoreo continuo. También ofrecemos atención primaria de afirmación de género en algunos de nuestros centros de salud.

Para recibir servicios de terapia hormonal de afirmación de género en el PPMM, debe ser mayor de 16 años y capaz de dar su consentimiento. Si tienes 16-17 años, la ley del estado de California requiere que tu padre o tutor legal dé su consentimiento para la terapia hormonal de afirmación de género. La mayoría de la gente puede obtener una prescripción hormonal al final de su primera visita con nosotros.

Citas/Laboratorios

- **Programa de seguimiento de nuevos pacientes:** Si está empezando la terapia hormonal de afirmación de género, tendrá una cita inicial con los análisis de laboratorio de referencia (toma de sangre). Luego necesitaremos verlo para un seguimiento de 3, 6 y 12 meses con análisis de laboratorio para dar un seguimiento, verificar con usted los cambios que está experimentando, y posiblemente comprobar que los niveles hormonales están en un rango terapéutico para sus efectos deseados. Podemos hacer ajustes de dosis, basados en sus comentarios y resultados de laboratorio. Es su responsabilidad llamar para programar estas citas.
- **Cuándo conseguir los análisis:** Si ya está tomando hormonas, ya sea de nosotros o de otro proveedor, el momento de la cita para el laboratorio es importante, para que el proveedor tenga una idea de sus niveles promedio en la sangre.
 - **Para las personas que toman estradiol oral**, por favor, hacer los análisis al menos unas horas después de tomar el medicamento.
 - **Para la gente que usa hormonas inyectables**, pedimos exámenes de laboratorio a mitad del proceso entre sus inyecciones. Para las inyecciones semanales, esto significa 3 o 4 días después de la inyección.
- **Pacientes establecidos** Si sus niveles son estables y está contento con su protocolo, después de su visita de 12 meses pediremos verlo una vez al año para una cita de seguimiento y análisis, a menos que desee venir antes.
- **Cambios de dosis/medicación:** Si desea cambiar su dosis, o cambiar a un medicamento diferente, es probable que necesite una visita y exámenes de laboratorios primero. En esta visita, el proveedor le informará sobre la medicación

y cómo tomarla. 3 meses después de los cambios en la medicación, a menudo necesitaremos otra visita y una serie de análisis para ver los resultados.

Seguro

- **Referencias para ser nuestro paciente:** Planned Parenthood contrata a muchos, pero no a todos, los planes de seguro. Si tienes un plan PPO (organización de proveedores preferidos) puede elegir ir cualquiera sin una referencia, siempre y cuando aceptemos su seguro. Para algunos planes comerciales de HMO y algunos tipos de Medi-Cal, necesitará una derivación de su proveedor de atención primaria (éste es el médico principal al que está asignado, o su clínica de origen). Esto se llama una autorización de referencia, y se procesa a través del sitio web de su compañía de seguros. El consultorio de su médico necesitará información básica sobre el tipo de atención médica que recibe, la clínica y el tiempo que dura. A veces pedirán que les enviemos primero una carta de solicitud de remisión, si es así, por favor obtenga su número de fax. La remisión suele durar un año.
- **Cobertura:** La atención médica para afirmación de género, incluyendo hormonas y cirugías, debe estar cubierta en California, según la Ley de No Discriminación de Género del Seguro, AB 1586. Sin embargo, si no ha cumplido con su deducible, o si tuviera un copago por cualquier otro servicio, lo mismo se aplicará a sus servicios y recetas de atención médica con afirmación de género. Además, PPMM no está contratado con todos los proveedores de seguros. Comprobaremos la cobertura del seguro antes o al comienzo de su visita. Puede pedirle a nuestro facturador una estimación de costos antes de comenzar su cita.
- **Autorización de medicamentos:** Ciertos medicamentos pueden requerir una autorización anual de su seguro. Por favor, permítanos un tiempo extra para presentarnos para la autorización, y notifíquenos si su farmacia dice que se necesita una nueva autorización. Por lo general, pero no siempre, recibiremos un fax de ellos con esta información.
- **Cambio de la medicación:** A veces un plan cubrirá una medicación alternativa si podemos demostrar que usted probó la medicación del formulario y tuvo un problema con ella.
- **Si no tienes seguro:**
 - **Family Pact:** Podemos inscribirlo en el Family PACT, si cumple con los requisitos de ingresos y recibe ciertos servicios de salud sexual.
 - **Tarifas escalonadas:** Para las personas que pagan gastos de bolsillo por sus servicios, tenemos una tarifa escalonada de honorarios basada en sus ingresos.
 - **Medicamentos:** Si no tiene seguro, puede pagar de su bolsillo los medicamentos. Le recomendamos que pregunte a su proveedor sobre los programas de descuento en recetas médicas para reducir el costo para usted. Puede buscar por tipo de medicamento y código postal, y los programas le mostrarán qué farmacias tienen las tarifas más asequibles, usando sus descuentos. Algunas farmacias también podrán conectarle con programas de asequibilidad.

- **Pruebas de laboratorio:** Si necesita análisis de laboratorio y no tiene seguro, puede venir a Planned Parenthood para su extracción de sangre y pagarnos directamente, usando nuestra escala de pagos. Hemos trabajado para que este servicio sea asequible.
- **Perdiendo la cobertura:** Si pierde la cobertura del seguro, por favor, háganoslo saber. Podemos ayudarlo a encontrar el enfoque más asequible para continuar su terapia hormonal. Queremos que tenga acceso a esta atención médica necesaria.

Retroalimentación/inquietudes

- **Retroalimentación anónima:** queremos hacer de su experiencia en el cuidado de la salud sea la mejor posible, y sus comentarios son fundamentales para que eso suceda. Si desea proporcionar una retroalimentación completamente anónima, es bienvenido a participar en nuestra encuesta de Press Ganey. Recibirá un enlace a través de un texto o correo electrónico después de su visita. Bajo la razón principal de su visita, seleccione Cuidado Hormonal. Puede responder a tantas o tan pocas preguntas como desee, y hay un espacio de texto libre si desea dejar un comentario más personalizado. Apreciamos y hacemos cambios de acuerdo a la retroalimentación proporcionada a través de las encuestas. También es útil saber lo que estamos haciendo bien, para que podamos mantenerlo.
- **Retroalimentación directa:** si tiene una experiencia negativa, o quiere que sepamos algo que nos ayude a ofrecer una mejor atención, por favor, contáctenos como se sienta más cómodo. Puede llamar al Centro de Llamadas y pedir que le den su opinión, o pedir que lo comuniquen con un gerente del centro de salud donde lo atendieron. Es muy importante para nosotros que reciba una atención respetuosa y bien informada, y sus comentarios nos ayudan a centrarnos en las áreas de crecimiento. Podemos trabajar con usted para encontrar soluciones, y eliminar las barreras de acceso.

Farmacias

- **Problemas de abastecimiento:** a veces las farmacias no pueden conseguir el medicamento que usted necesita, o los suministros de inyección específicos que usted necesita para tomar su medicamento. Por favor, tome nota del problema específico en caso de que necesitemos ayuda. Por favor llame a otras farmacias en su área y pregunte si pueden conseguir el medicamento/suministro. Es útil probar una cadena diferente y/o una farmacia de propiedad local. Pídale a su farmacia que haga un pedido especial de lo que necesita o que revise su almacén.

En el caso de los suministros de inyección, hay tamaños alternativos de aguja y jeringa que pueden funcionar, pero la aguja de la inyección debe coincidir con lo que hemos prescrito, a menos que se cambie a una vía de administración diferente. A veces un medicamento se retrasa, pero llegará en una o dos semanas, y a veces una farmacia nunca podrá conseguir un medicamento en particular. Si no puede conseguir el medicamento, es posible que podamos cambiar su receta y obtener una nueva autorización de su seguro, pero esto podría llevar algún tiempo y podría requerir una visita para darle instrucciones sobre el medicamento.

- **Cambio de farmacia:** puede llamarnos para actualizar su farmacia en nuestro sistema. Sin embargo, usted mismo puede transferir sus recetas. Llame a su nueva farmacia, proporcione su información y solicite que sus recetas sean transferidas de su antigua farmacia. La única excepción es si tiene una receta nueva de testosterona que no ha surtido nunca, o si se ha quedado sin surtir un medicamento. En ese caso, póngase en contacto con nosotros.

Reabastecimientos

- **Llame con antelación:** Póngase en contacto con nosotros una o dos semanas antes de que se le acabe el último surtido, para darnos tiempo a comunicar su solicitud a su proveedor y resolver cualquier problema con la farmacia y el seguro. Por favor, recuerde programar una cita si está por hacerla.
- **Reabastecimiento de cortesía:** si se ha quedado sin reservas, pero no ha podido venir a su consulta/laboratorio requerido, por favor, háganos saber lo que está pasando. Dependiendo del tiempo que haya pasado, puede obtener un reabastecimiento de cortesía más corto, para darle tiempo para el seguimiento.

Mudarse fuera del condado

- **Cuidado a distancia:** si se mueve dentro del estado, aún podemos verlo a distancia. Podemos trabajar con usted para coordinar la obtención de laboratorios, la programación de citas de telesalud y la búsqueda de una farmacia.
- **Remisiones fuera del condado:** sin embargo, si su plan de seguro está fuera del condado, es posible que no pueda obtener una remisión para venir a vernos de su nuevo médico de atención primaria. Esto significa que tendría que pagar de su bolsillo las visitas con nosotros hasta que pueda establecer la atención en su nuevo condado.
- **Transferencia de la atención:** es posible que podamos ayudarlo a encontrar un nuevo proveedor. Los centros de salud de Planned Parenthood de todo el país están trabajando para ampliar el acceso a la atención médica con perspectiva de género. Si desea que su historial clínico se envíe a su nuevo proveedor, deberá completar un formulario de autorización. Es útil hacerlo antes de mudarse, pero si es necesario, podemos enviarle el formulario de autorización por correo.

Problemas especiales con los medicamentos

Estradiol

Si está tomando estradiol, hay algunos puntos que nos gustaría que conociera.

- **Método de administración:** El estradiol oral (una tableta tragable) a veces se prescribe por vía sublingual, lo que significa que se disuelve la misma tableta bajo la lengua. No hay pruebas científicas que apoyen claramente que la vía sublingual sea superior a la oral. Puede discutir con su proveedor sobre la forma en que prefiere tomarla.
- **Enfoques de tratamiento:** A nuestros pacientes se les suele recetar estradiol oral o sublingual y espironolactona oral, pero puede haber otras opciones de tratamiento, dependiendo de sus objetivos/deseos, de dónde se encuentre en su proceso de transición/afirmación de género, de su proveedor específico, de su plan de seguro y de la disponibilidad regional. Tenga en cuenta que no todas las opciones sobre las que lee en línea pueden ser prescritas por los proveedores de PPMM debido a la falta de pruebas científicas que apoyen un tratamiento seguro y eficaz con ciertos medicamentos. Por favor, acérquese a nosotros con preguntas y solicitudes.
- **Estradiol inyectable:** A veces a los pacientes se les prescribe una forma inyectable de estradiol. Esto requiere un proceso anual de autorización del seguro, capacitación en inyecciones y suministros. Nuestros pacientes normalmente comenzarán con estradiol oral. Si usted está tomando estradiol inyectable, puede haber escasez. Podemos trabajar con usted para cambiar a una formulación diferente del estradiol inyectable, y usted puede llamar a otras farmacias en su área y preguntar si pueden conseguirlo. Le pedimos que no almacene el estradiol inyectable, ya que eso hace que sea menos posible que otras personas tomen este medicamento, y por lo general podemos encontrar una solución si hay escasez.
- **Tiempo de espera en el reabastecimiento:** Por favor, contáctenos al menos una o dos semanas antes de que se agote su último reabastecimiento. A veces la farmacia intenta enviarnos por fax una solicitud de reabastecimiento, y no la recibimos. Si hay un retraso, por favor notifíquelo.
- **Autorización de receta médica:** Las formas tópicas de estradiol, el valerato de estradiol inyectable y la progesterona micronizada suelen requerir una autorización anual de su seguro, y algunos planes no cubren la progesterona.
- **Etiquetas:** Si las instrucciones de su receta son diferentes a las que usted discutió con su proveedor, por favor tome el medicamento de la manera en que su proveedor se lo explicó. Por ejemplo, su dosis puede haber cambiado. Siempre puede contactarnos sobre esto, o por cualquier pregunta. Es posible que la etiqueta tenga su nombre legal, para que el seguro lo cubra. Podemos ayudarlo con el proceso de cambio de nombre legal si lo desea.

Testosterona

Si está tomando testosterona, hay ciertos puntos que nos gustaría que conociera, para reducir la confusión y la frustración con el proceso.

- **Sustancia controlada:** La testosterona es una sustancia controlada de la lista III de la DEA. Esta autorización suele renovarse una vez al año. Solo podemos escribir la receta para 120 días de recarga, y algunos planes de seguros solo pagan un mes de medicamento a la vez.
- **Vía de administración:** El farmacéutico puede tener preguntas sobre cómo se administra el medicamento. Muchos de nuestros pacientes toman la testosterona a través de una inyección subcutánea (bajo la piel), pero la testosterona está etiquetada con instrucción para ser inyectada por vía intramuscular (en el músculo). SubQ es un método de administración seguro y común que no está en la etiqueta. Puede hacerle saber al farmacéutico que la vía subcutánea no fue un error.
- **Tiempo de espera de reabastecimiento:** cuando no le queden reservas en el archivo, y le queden unas 1-2 semanas de medicación, por favor, póngase en contacto con nosotros para solicitar una nueva receta. A veces la farmacia intenta enviarnos por fax una solicitud de reabastecimiento, y no la recibimos. En ese caso, puede contactarnos.
- **Autorización de receta médica:** cuando empiece a tomar testosterona, puede que nos lleve algún tiempo conseguir que el seguro cubra la medicación. Una vez al año, necesitaremos más tiempo después de que pida que le reabastezcan la testosterona para que su seguro vuelva a cubrirla.
- **Reacciones:** si tiene una reacción molesta a la testosterona, por favor, háganoslo saber. Podemos resolver el problema con usted. En algunos casos, cambiarías a una formulación diferente. Es común tener un poco de picazón en el lugar de la inyección, o algo de dolor e hinchazón leve en el lugar durante unos días. Tener una alergia considerable al aceite en el que se suspende la testosterona es raro, pero posible. Por supuesto, si le preocupa que esté teniendo una reacción anafiláctica (hinchazón, dificultad para respirar, a veces náuseas/vómitos), por favor llame al 911.
- **Etiquetas:** Si las instrucciones de su receta son diferentes a las que usted discutió con su proveedor, por favor tome el medicamento de la manera en que su proveedor se lo explicó. Por ejemplo, su dosis puede haber cambiado. Siempre puede llamar y consultar con nosotros sobre esto, o con cualquier pregunta. La etiqueta puede tener su nombre legal, para que el seguro lo cubra. Si lo desea, podemos ayudarlo con el proceso de cambio de nombre legal.
- **Fobia a las agujas:** Si tiene fobia a las agujas, o cualquier otro problema que le impida administrar sus inyecciones, por favor, háganoslo saber. A veces se hace más fácil con la práctica. Sin embargo, podemos trabajar con usted para encontrar algo que le funcione, como la testosterona tópica. Es más probable que algunos planes de seguros cubran diferentes formulaciones si usted ha probado el enfoque estándar primero.

Otros Servicios

Estamos encantados de ayudarle con otros aspectos del cuidado y la afirmación de género, si son cosas que le interesan.

- **Cartas de cambio de nombre/género:** recomendamos [la guía del Centro de Leyes Transgénero](#) para el cambio de documentos de identidad legal. Podemos proporcionar una carta que certifique que su género es su género para su proceso judicial y solicitud de pasaporte.
- **Información sobre la cirugía:** Si está interesado en una referencia para una cirugía en particular, podemos ayudarle con una lista de cirujanos recomendados y una carta de apoyo. Si no somos su proveedor de atención primaria, es probable que necesite una remisión al cirujano de su atención primaria. Para algunas cirugías necesita una carta de un terapeuta y una carta de un médico. Para otras necesitará 3 cartas: una de un profesional de la salud mental con un PhD, PsyD o MD, una de un terapeuta, y una de un proveedor de hormonas o de atención primaria.
- **Referencias:** podemos referirlo (enviarlo) a un cirujano y buscar cobertura de su seguro para las consultas bajo ciertas circunstancias. Si se le asigna a nosotros para la Atención Primaria, definitivamente podemos crear referencias. Si tiene un plan PPO, probablemente no necesitará una referencia para una consulta, pero podríamos enviarle a su cirujano una carta para la cobertura del seguro. Dependiendo de su plan de seguro, es posible que podamos referirlo si su médico de atención primaria no está familiarizado con el proceso o educar a su PCP para que lo haga.
- **Terapeutas:** mantenemos listas de terapeutas que afirman el género para una variedad de planes de seguro y opciones de pago de escala móvil. Ya sea que quieran o no hablar con un terapeuta sobre temas de género, los pacientes a menudo prefieren ver a alguien trans-afirmante para su salud mental y emocional. Podemos trabajar con usted para ayudarle a encontrar un terapeuta con el que se conecte.
- **Información sobre la eliminación del vello:** podemos ayudarle a encontrar un lugar de eliminación de vello accesible y seguro o hablar con usted sobre las posibilidades de eliminación de vello.
- **Recursos de fertilidad:** la preservación de la fertilidad no suele estar cubierta por el seguro en este momento, pero podemos hablar de la fertilidad con usted y compartir las opciones para la preservación de la fertilidad.
- **Entrenamiento vocal:** esto no está cubierto por el seguro en este momento, pero podemos proporcionarle información de contacto para el entrenamiento vocal de afirmación de género. También hay una [aplicación de entrenamiento vocal](#) disponible para descargar.
- **Recursos comunitarios:** podemos ayudar a conectarse con recursos comunitarios, como programas de carpetas de pecho gratuitas, grupos de apoyo, despensas de alimentos, refugios para LGBT, líneas de crisis, microdonaciones y los centros LGBT más cercanos y eventos trans específicos. Solo háganos saber qué tipo de apoyo y construcción de la comunidad está buscando, y haremos todo lo posible para conectarlo. Siéntase libre de compartir los recursos comunitarios con nosotros si se siente cómodo.
- **Apoye a sus seres queridos:** Si sus seres queridos necesitan educación sobre temas trans, apoyo en su proceso de aprendizaje, o para construir una comunidad, podemos conectarlos con círculos de apoyo y recursos educativos, y podemos responder preguntas (respetando su privacidad) si ellos vienen con usted a una visita. Sus seres queridos también pueden obtener [más información aquí](#).