



FENWAY  HEALTH

**Guía para inyectarse hormonas  
de forma más segura**

## ¿Cuáles son los riesgos?

Si te inyectas tus propias hormonas, es importante que sepas qué es seguro y qué es peligroso. Lo que necesitas saber acerca de los riesgos es esto:

- ▶ **Compartir agujas y jeringuillas** con otras personas puede contagiarte una enfermedad grave como infección por HIV o hepatitis C, un virus que puede causar insuficiencia hepática y cáncer de hígado.
- ▶ **Volver a usar agujas y jeringuillas**, incluso las tuyas, puede hacer que te infectes y enfermes.



- ▶ **Inyectarte de la manera incorrecta** puede dañarte los músculos y los nervios.
- ▶ **Usar hormonas que consigues por Internet, en la calle o a través de un amigo es ilegal y muy peligroso.** La dosis podría ser incorrecta o podrían estar vencidas, contaminadas o ser falsas. Tomarlas puede ser peligroso e incluso mandarte al hospital.

## ¿Cómo puedo estar más seguro/a?

Si te inyectas tus propias hormonas, puedes hacer esto para estar más seguro/a:



- ▶ **Cada vez que te inyectes, usa agujas y jeringuillas nuevas.** ¡Es lo más importante que puedes hacer para evitar enfermarte!
  - Si crees que tienes que reutilizar tus agujas y jeringuillas, límpialas bien con blanqueador.
  - Si te tiente la idea de usar la aguja de otra persona... detente y piensa: *¿Vale la pena arriesgar mi vida así? ¿Puedo esperar?*

- ▶ **Busca un programa local de intercambio de agujas** para obtener gratis agujas, jeringuillas, blanqueador y cajas para objetos cortopunzantes. También puedes comprar agujas y jeringuillas en una farmacia y en algunas clínicas.



**Cómo inyectarte hormonas:**

**Instrucciones paso a paso** ▶▶▶▶

# 1

## Reúne los suministros:



Medicamento hormonal

Comprueba la fecha de vencimiento, la dosis y la concentración de tu medicamento.



Una segunda aguja para inyectarte las hormonas

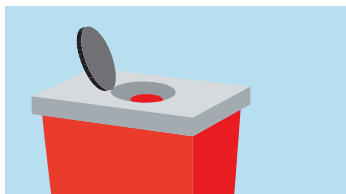
Es más seguro y cómodo usar una aguja nueva para inyectarte. Pídele a tu profesional de la salud, farmacéutico o programa de intercambio de agujas ayuda para escoger agujas y jeringuillas del tamaño adecuado.



Una jeringuilla y una aguja nuevas para “cargar” las hormonas



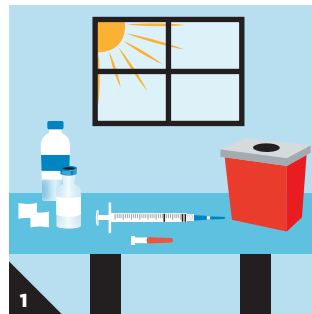
Toallitas o compresas con alcohol, o alcohol de fricciones. También necesitas una gasa o venda para después de la inyección.



Una caja para objetos cortopunzantes para desechar las agujas y las jeringuillas. Puedes conseguir una caja para objetos cortopunzantes en un programa de intercambio de agujas o en una farmacia. También puedes usar un recipiente de plástico duro de detergente o leche. En Massachusetts es ilegal colocar objetos cortopunzantes en los recipientes de basura o reciclaje.

# 2

## Prepárate



Busca un espacio limpio y bien iluminado para preparar tu equipo.



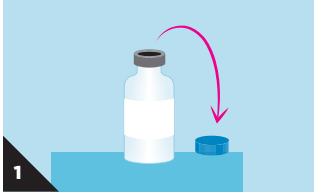
Lávate las manos y la parte del cuerpo donde te vas a inyectar con agua tibia y jabón. Si no tienes acceso a un lavabo, límpiote las manos con un gel a base de alcohol. ¡Esto es muy importante para mantenerte sano/a!



Sostén el frasco del medicamento frente a una luz. Si el medicamento está turbio o tiene partes flotantes, no lo uses. Comprueba la fecha de vencimiento y la dosis para estar seguro/a.

# 3

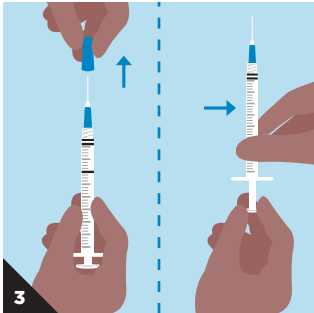
## Carga la jeringuilla



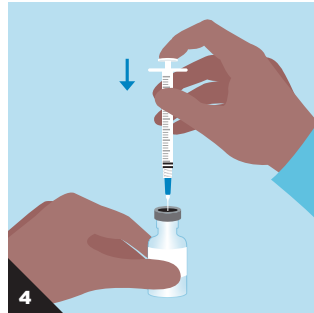
1 Quitale la tapa al frasco. Coloca el frasco sobre una superficie plana. Limpia el tapón de goma con una toallita con alcohol por 10-15 segundos.



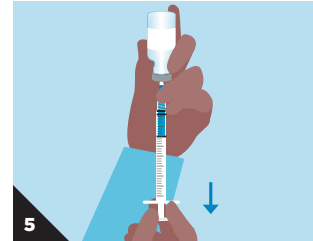
2 Limpia la zona de la inyección con una toallita con alcohol o vierte sobre ella un poco de alcohol. Límpiala de forma circular, desde el centro hacia fuera.



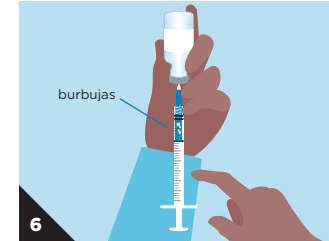
3 Retira el capuchón de la aguja de la jeringuilla en línea recta. Tira del émbolo hasta que el número en la jeringuilla coincida con tu dosis.



4 Introduce la aguja directamente en el centro del frasco. Empuja el émbolo de la jeringa hasta el fondo.



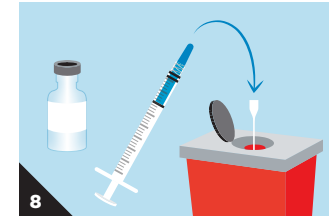
5 Da vuelta el frasco boca abajo. Tira lentamente del émbolo para llenar la jeringa con el medicamento. Verifica que tienes la dosis correcta.



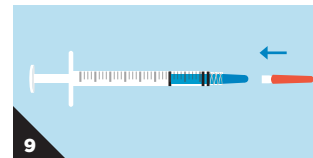
6 Golpea suavemente la jeringuilla con los dedos hasta que las burbujas de aire más grandes suban a la superficie. Empuja el émbolo lentamente un poquito para expulsar las burbujas de aire grandes.



7 Una vez que las burbujas de aire hayan desaparecido, tira del émbolo hasta que el número en la jeringuilla coincida con tu dosis del medicamento.



8 Retira la jeringuilla y la aguja del frasco. Retira con cuidado la aguja de la jeringuilla. Pon la aguja en la caja para objetos cortopunzantes.



9 Coloca una aguja nueva en la jeringuilla. Gira levemente la jeringa para evitar pérdidas. Retira el capuchón de la aguja.

# 4

## Elige el lugar donde te vas a inyectar

Hay dos maneras de inyectarse hormonas.

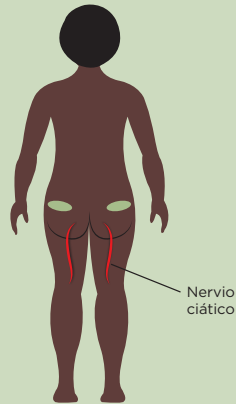
**Intramuscular (IM)** y **Subcutánea (SC)**

### Inyecciones intramusculares (IM)

- Las inyecciones intramusculares usan una aguja más larga y penetran más profundamente en el músculo.
- Las inyecciones intramusculares se pueden aplicar en un muslo o en un glúteo.
- Para evitar el dolor y las cicatrices, no te inyectes repetidamente en el mismo lugar.



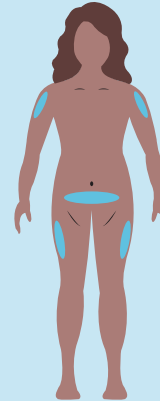
Busca un sitio en la parte externa del muslo, en el punto medio entre la rodilla y la cadera. Éste es el lugar preferido por la mayoría de las personas para las inyecciones IM.



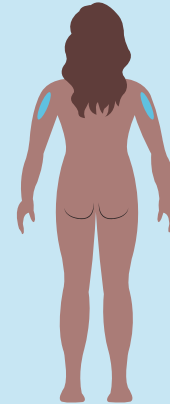
Busca donde estaría la parte superior del bolsillo trasero de un pantalón. De esta manera, **evitarás tocar el nervio ciático**, que puede causar mucho dolor, y una lesión.

### Inyecciones subcutáneas (SC)

- Las inyecciones subcutáneas usan una aguja más corta y penetran justo debajo de la piel.
- Las inyecciones subcutáneas se pueden aplicar en los muslos, el estómago o la parte superior de un brazo.
- Para evitar el dolor y las cicatrices, no te apliques inyecciones repetidamente en el mismo lugar.



En el vientre, evita el ombligo o las zonas con huesos. En los muslos, busca un lugar en la parte externa del muslo que quede en el punto medio entre la rodilla y la cadera.



Puedes inyectarte en el costado o la parte de atrás de los brazos. Busca la zona que está por debajo del hombro y por encima del codo.

# 5

## Inyecta

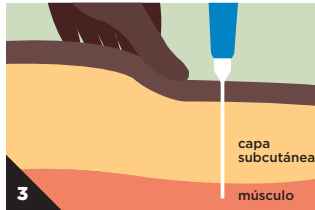
### Inyecciones IM



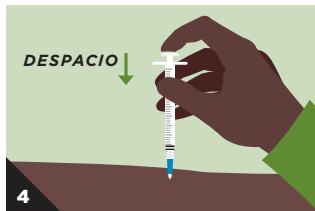
Si no tienes acceso a un lavabo, puedes limpiar el lugar donde te inyectarás con una toallita con alcohol. O vierte sobre el un poco de alcohol. Limpia de forma circular, desde el centro hacia fuera.



Estira la piel firmemente alejándola del lugar de la inyección.



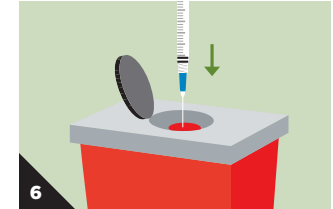
Con rapidez y firmeza, inserta la aguja en la piel hasta el músculo. **¡CUIDADO! Si sientes mucho dolor al inyectarte, probablemente has tocado un nervio. Retira la aguja de inmediato.**



Empuja lentamente el émbolo para inyectar las hormonas. Espera 5 segundos. Ahora puedes soltar la piel.



Retira la jeringuilla para sacar la aguja de tu piel. Coloca con cuidado la aguja y la jeringuilla en la caja para objetos cortopunzantes. Si sangras, presiona suavemente un pañuelo de papel o una bolita de algodón limpios sobre el lugar donde te has inyectado. Si es necesario, usa una venda.



Lávate las manos con agua y jabón.



Tapa la caja para objetos cortopunzantes y manténla fuera del alcance de los niños. Cuando la caja esté llena, llévala a un programa de intercambio de agujas o al AIDS Action Committee.

# 5

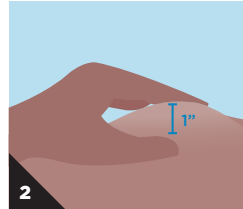
## Injecta

## Inyecciones subcutáneas



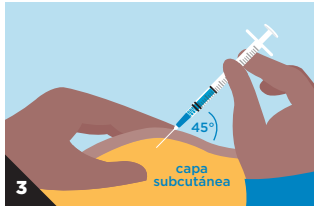
Si no tienes acceso a un lavabo, puedes limpiar el lugar donde te inyectarás con una toallita con alcohol. O vierte un poco de alcohol. Limpia de forma circular, desde el centro hacia fuera.

1



Pellizca una pulgada de piel en el lugar de la inyección.

2



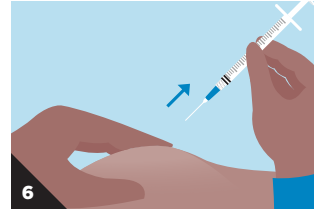
Con rapidez y firmeza, inserta la aguja apenas debajo de la piel. Puedes insertar la aguja verticalmente o en un ángulo. **¡CUIDADO! Si sientes mucho dolor al inyectarte, probablemente has tocado un nervio. ¡Retira la aguja de inmediato!**

3



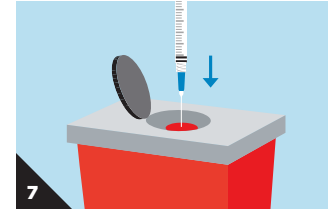
Empuja lentamente el émbolo para inyectar las hormonas. Espera 5 segundos.

5



Retira la jeringuilla para sacar la aguja de tu piel. Coloca con cuidado la aguja y la jeringuilla en la caja para objetos cortopunzantes. Si sangras, presiona suavemente un pañuelo de papel o una bolita de algodón limpios sobre el lugar donde te has inyectado. Si es necesario, usa una curita.

6

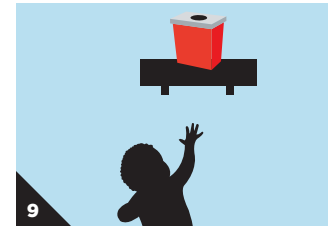


7



Lávate las manos con agua y jabón.

8



Tapa la caja para objetos cortopunzantes y mantenla fuera del alcance de los niños. Cuando la caja esté llena, llévala a un programa de intercambio de agujas o al AIDS Action Committee.

9



## ¿Cómo puedo reducir el dolor y las lesiones?

- Mantén tu cuerpo cálido y relajado.
- Guarda tu medicamento a temperatura ambiente.
- Penetra la piel rápidamente con la aguja.
- Retira la aguja en línea recta evitando cambiar de dirección o menearla.
- No te vuelvas a inyectar repetidamente en la misma parte del cuerpo.
- No masajees la zona.

## ¿Cuándo debo llamar a mi médico?

**Consulta de inmediato a un médico o un profesional de la salud si...**

- un lugar donde te has inyectado está rojo, caliente, inflamado o tiene pus
- crees que te has pinchado un nervio y sigues teniendo dolor o entumecimiento
- tienes fiebre
- te preocupa cualquier cosa inusual

## Recordatorios de seguridad

- Usa siempre agujas y jeringuillas nuevas.
- Nunca compartas agujas ni jeringuillas.
- Nunca te inyectes silicona.
- Consigue tus hormonas por medio de un médico o profesional de la salud.
- Sigue estas instrucciones para inyectarte de manera segura.

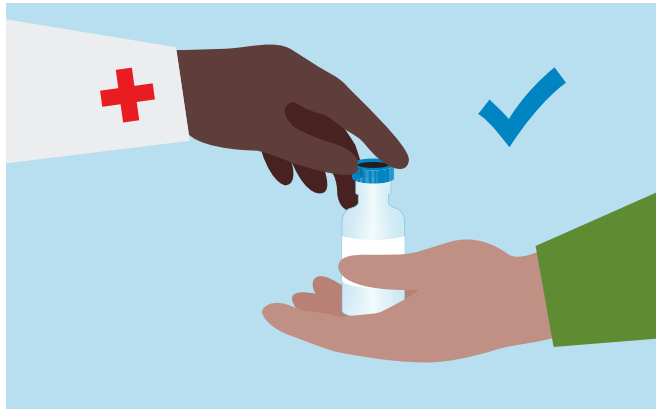
## ¿Qué pasa con el bombeo de silicona?

**Algunas personas se bombean silicona para crear cambios afirmativos en el cuerpo como curvas o relleno en los labios o los glúteos, pero esto puede tener efectos devastadores:**

- **la silicona puede destruir la piel y el músculo y causar cicatrices dolorosas.** También puede causar hinchazón y dolor.
- **Si la silicona entra en el torrente sanguíneo,** puede llegar a los pulmones o al cerebro y causar enfermedades graves e incluso la muerte.
- **¿Sabías que la silicona que se usa en las “fiestas de bombeo” podría no ser de calidad médica?** De hecho, suele ser la silicona que se usa con máquinas. Y se puede mezclar con todo tipo de líquidos, como aceite mineral o incluso aceite de transmisión. Estas sustancias pueden hacerle mucho daño a tu cuerpo.
- **Si crees que no tienes otra opción que bombear silicona,** al menos asegúrate de usar agujas nuevas. Nunca vuelvas a usar las agujas y jeringuillas que usas para las hormonas.

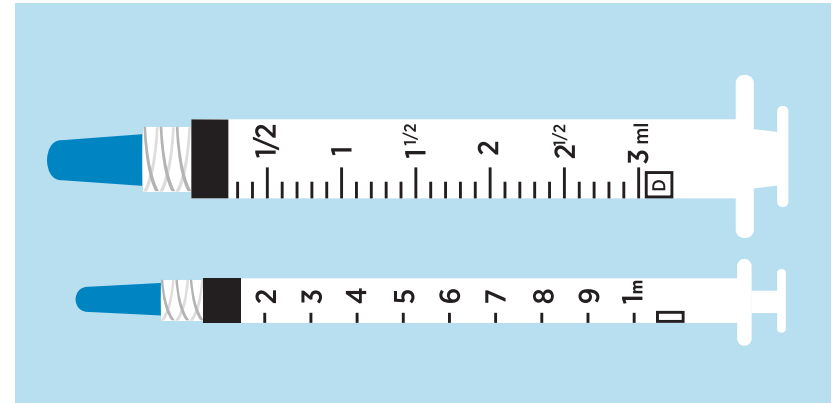
## ¿Qué más puedo hacer para mayor seguridad?

- Consigue tus medicamentos hormonales por medio de un médico u otro profesional de la salud.
- Hazte las pruebas de VIH y hepatitis C.



- **Aprende a inyectarte de forma segura.** Lee las instrucciones paso a paso de este folleto o habla con tu médico.
- **Si necesitas ayuda para encontrar seguro médico, recursos de apoyo y médicos receptivos a las personas trans, comunícate con tu equipo médico o con el Programa de Salud Trans:**

transhealth@fenwayhealth.org | 857.313.6589  
fenwayhealth.org/transhealth



## Notas

Utilizarás una aguja de \_\_\_\_ g para cargar tu medicamento, y una aguja de \_\_\_\_ g para administrarlo.

Tu dosis a partir de \_\_\_\_\_ es de \_\_\_\_ ml utilizando un frasco de \_\_\_\_ mg/ml. Asegúrate de administrar siempre la dosis correcta.

Si tienes preguntas, puedes llamar a \_\_\_\_\_.

- **Usa una calculadora de dosis** para calcular cuánto medicamento (volumen) debes inyectarte.



FENWAY  HEALTH

**ANSIN BUILDING**

1340 Boylston St.,  
Boston MA 02215  
617.267.0900

**AIDS ACTION**

359 Green St.,  
Cambridge MA 02139  
617.661.3040

**Fenway Health** es un líder reconocido a nivel nacional en la atención afirmadora del género. Realizamos investigación y ofrecemos atención directa, información, apoyo y defensa. Considera apoyar los esfuerzos de afirmación del género de Fenway.



TH-153