

**¡AL FIN UN FOLLETO  
QUE NO SE FIJA  
EN MI CÉDULA  
PARA SABER SI SOY  
VARÓN O MUJER!**

**AL FIN UN FOLLETO  
QUE ME HABLA!**

CAMPAÑA GRÁFICA DE PROMOCIÓN DE SALUD  
PARA LESBIANAS, GAYS, BISEXUALES Y TRANS

**Servicio:**

# MUJERES Y VARONES TRANS

**DIEZ COSAS QUE LAS TRANS  
FEMENINAS Y LOS TRANS  
MASCULINOS DEBERÍAMOS DISCUTIR  
CON NUESTRO EQUIPO DE SALUD**



Ministerio  
de SALUD



asesalud



Publicado con apoyo de Programa Global de  
Aseguramiento de insumos de SSyR (UNFPA).

### 1. Acceso y visibilidad

Antes que nada, sacá a tu salud del closet. Es importante que cuides tu salud integral, no sólo la sexual. No dejes de consultar regularmente. No cambies tu forma de comportarte o vestirse para la consulta, y decíle a quien te atiende que sos trans para que te brinde una mejor atención, más sensible a tus intereses y necesidades. También debe saber si te hiciste cirugías, usaste (ahora o alguna vez) hormonas u otros tratamientos.

### 2. Uso de hormonas y silicona inyectable

El uso de hormonas tiene riesgos para nuestra salud y puede provocarnos cambios de humor o hacernos sentir deprimidas/os. Debe ser indicado y controlado por el equipo de salud. Si son inyectables, el riesgo es aún mayor. Podemos pedir en el centro de salud que nos las administre personal calificado. Si estamos pensando en someternos a cirugía, podemos consultar formas seguras de hacerlo. Las trans femeninas que nos hemos inyectado silicona o similares podemos hablarlo con quien nos atiende para detectar a tiempo daños a nuestra salud.

### 3. Prevención de cáncer

Aunque seas un chico trans que se realizó la mastectomía debes seguir consultando pues aún existe riesgo, aunque es bajo. Para las chicas el riesgo es aún menor ¡Hablemos con nuestra/o médica/o general o de familia! Es importante que los trans masculinos nos realicemos el Papanicolau (PAP). Si mantenemos sexo anal podemos preguntar sobre la necesidad de hacernos un PAP anal.

### 4. Salud cardiovascular y hábitos saludables

Los controles de salud anuales son una forma de prevención que debe estar presente en nuestras vidas, sobre todo si tenemos factores de riesgo (sobrepeso, uso de tabaco, uso de hormonas). Podemos acercarnos al centro de salud para controles de presión arterial y glicemia.

### 5. Prevención de ITS

Las personas trans no estamos libres de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como la sífilis, gonorrea, Virus del Papiloma Humano (HPV), hepatitis virales (A, B y C) o el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Las formas de prevención son distintas según la práctica sexual, y la mayoría pueden resolverse o tratarse si se detectan a tiempo. Pero si no hablamos con el equipo de salud sobre los métodos de barrera, o tardamos en consultar podemos perdernos de disfrutar nuestra vida sexual, ver deteriorada nuestra calidad de vida, o exponernos al cáncer genital. Para la hepatitis A y B hay vacunas disponibles.

### 6. Uso de tabaco, alcohol y drogas

En el lugar donde te atendés hay un espacio para cesación de tabaquismo. Consultá. Si estás teniendo problemas con el consumo de otras drogas, plantealo en tu centro de salud o llamá al \*1020 (desde teléfono fijo o celular)

### 7. Vida sin violencia

Las personas trans también podemos sufrir violencia doméstica y/o de género. Si la estás viviendo, es importante que tu equipo de salud lo sepa. También podés acudir a alguna de las Comunas Mujer que existen en Montevideo, o a las oficinas del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) para asesoramiento de víctimas de violencia doméstica (en todo el país). Podés asesorarte telefónicamente al 0800 4141, o buscar apoyo en el Colectivo Ovejas Negras comunicándote con el 092962532. Animate. Hablalo.

### 8. Salud mental

La discriminación nos vuelve más proclives a la depresión y la angustia. Animate a hablarlo. En tu servicio de salud hay profesionales que pueden ayudarte, y orientarte si sentís que estás siendo discriminada en tu trabajo, familia o centro de estudios. Eso sí, no aceptes que te ofrezcan terapias de "cura" de tu transexualidad (en este caso podés denunciar al Ministerio de Salud Pública y al Colectivo Ovejas Negras), ni que trate este aspecto como el único relevante o problemático. Si sentís que tu terapeuta cuestiona tu identidad de género, PLANTEALO.

### 9. Planificación familiar y adopción

Las leyes de nuestro país permiten que cualquier persona pueda adoptar independientemente de su identidad de género, orientación sexual y estado civil. Puede ser que convivas con un/a niño/a y vos o tu pareja quieran regularizar la adopción. También puede ser que quieran adoptar en pareja. O tal vez desees conservar óvulos o espermatozoides antes de comenzar procesos de hormonización o cirugías. Dentro del equipo de salud hay profesionales que pueden orientarte para cada caso.

### 10. Cambio de nombre y sexo registral

En Uruguay existe la posibilidad de cambiar tu nombre y sexo en documentos de identidad. Si aún no tenés el cambio podés solicitar que te llamen y te asignen camas según tu nombre elegido. Hay profesionales que te pueden ayudar a iniciar el trámite, contactarte con defensorías de oficio (que brindan servicio gratuitamente), y con el MIDES para que te ayude en el proceso y para acceder a prestaciones como la Tarjeta Uruguay Social.

Fuente: Rebecca A. Allison, MD Board of Directors, Gay and Lesbian Medical Association American Medical Association, Advisory Committee on GLBT Issues Interventional Cardiologist, Phoenix, Arizona. [www.glma.org](http://www.glma.org)

Las personas lesbianas, gays, bisexuales y trans tenemos derecho a la salud, al igual que todas y todos quienes vivimos en Uruguay.

Las instituciones y organizaciones que editan este folleto realizan talleres y capacitaciones con equipos de salud para que las/os profesionales conozcan y puedan atender nuestras necesidades específicas. Nos toca a nosotras/os plantear abiertamente nuestra orientación sexual e identidad de género en la consulta.

### ¡Saquemos a nuestra salud del closet!

Garantizar y promover el acceso a la salud es tarea del Estado, pero además responsabilidad de todos y todas.

Si no sos gay, lesbiana, bisexual o trans pero tu hija, tu hermano, tu amiga, o alguien cercano a ti lo es, comparte esta información con ella/él.

### RECORDÁ:

En los Servicios de Atención al Usuario de tu centro de Salud, público o privado podés asesorarte y denunciar una atención incorrecta ocurrida. En caso de no obtener repuesta puedes presentarte personalmente en la Oficina de Atención al Usuario del MSP.

Elaborado por el Colectivo Ovejas Negras



[www.ovejasnegras.org](http://www.ovejasnegras.org)

