



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 tienta 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

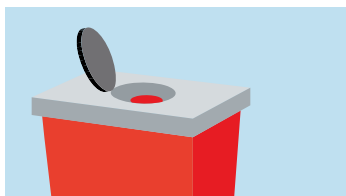
Es más seguro y cómodo usar una aguja nueva para inyectarte. Pídele a tu profesional de la salud, farmacéutico o programa de intercambio de agujas ayuda para escoger agujas y jeringuillas del tamaño adecuado.



Una jeringuilla y una aguja nuevas para "cargar" las hormonas



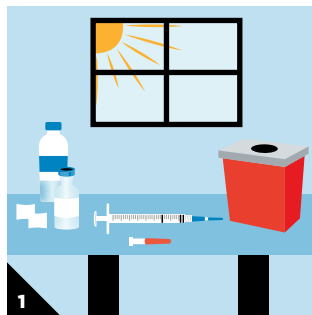
Toallitas o compresas con alcohol, o alcohol de fricciones. También necesitas una gasa o venda para después de la inyección.



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.



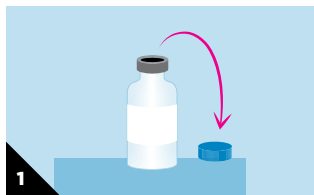
Lávate las manos y la parte del cuerpo donde te vas a inyectar con agua tibia y jabón. Si no tienes acceso a un lavabo, límpiarte las manos con un gel a base de alcohol. ¡Esto es muy importante para mantenerte sano/a!



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

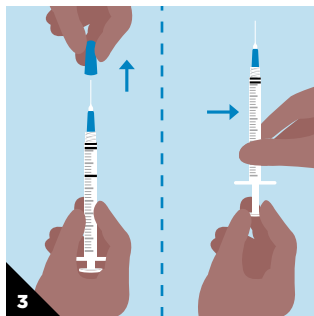
## Carga la jeringuilla



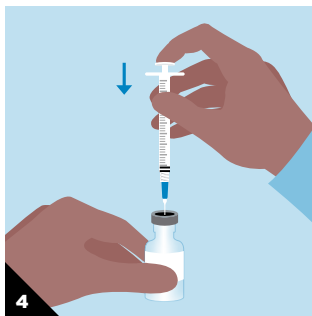
Quítale la tapa al frasco. Coloca el frasco sobre una superficie plana. Limpia el tapón de goma con una toallita con alcohol por 10-15 segundos.



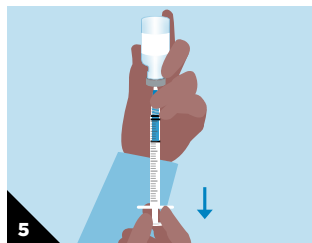
Limpia la zona de la inyección con una toallita con alcohol o vierte sobre ella un poco de alcohol. Límpiala de forma circular, desde el centro hacia fuera.



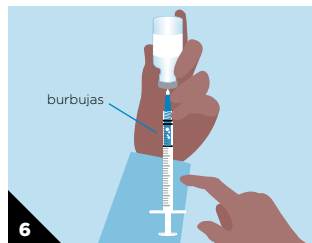
Retira el capuchón de la aguja de la jeringuilla en línea recta. Tira del émbolo hasta que el número en la jeringuilla coincida con tu dosis.



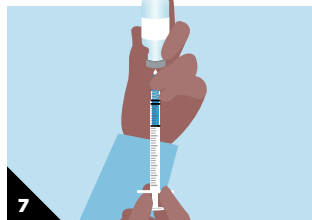
Introduce la aguja directamente en el centro del frasco. Empuja el émbolo de la jeringa hasta el fondo.



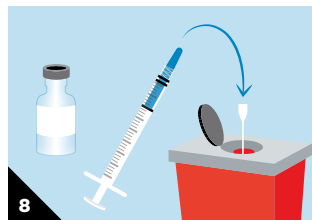
Da vuelta el frasco boca abajo. Tira lentamente del émbolo para llenar la jeringa con el medicamento. Verifica que tienes la dosis correcta.



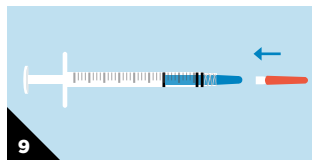
Golpea suavemente la jeringuilla con los dedos hasta que las burbujas de aire más grandes suban a la superficie. Empuja el émbolo lentamente un poquito para expulsar las burbujas de aire grandes.



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.



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.



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.

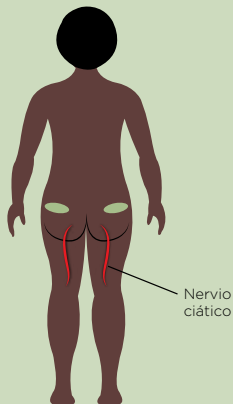
**Intramuscular (IM)** y **Subcutánea (SC)**

### 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.

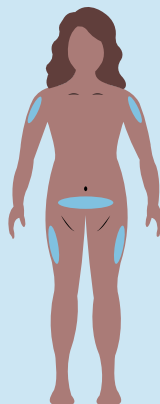


Busca donde estaría la parte superior del bolsillo trasero de un pantalón. De esta manera, **evitarás tocar el nervio ciático**, que puede causar mucho dolor, y una lesión.

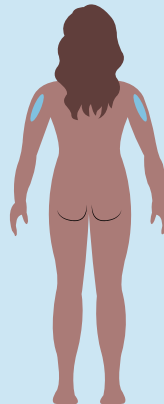
Nervio  
ciático

### 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.



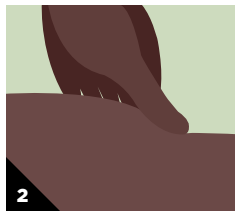
En el vientre, evita el ombligo o las zonas con huesos. En los muslos, busca un lugar en la parte externa del muslo que quede en el punto medio entre la rodilla y la cadera.



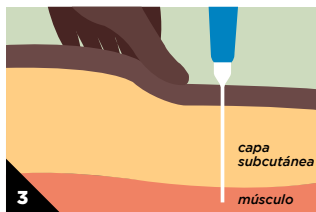
Puedes inyectarte en el costado o la parte de atrás de los brazos. Busca la zona que está por debajo del hombro y por encima del codo.



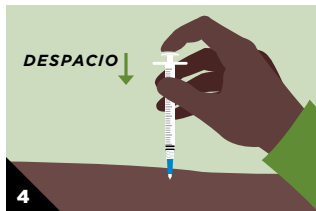
Si no tienes acceso a un lavabo, puedes limpiar el lugar donde te inyectarás con una toallita con alcohol. O vierte sobre el un poco de alcohol. Limpia de forma circular, desde el centro hacia fuera.



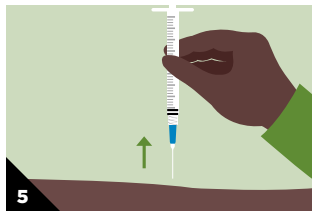
Estira la piel firmemente alejándola del lugar de la inyección.



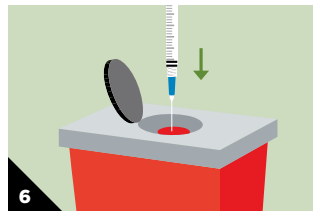
Con rapidez y firmeza, inserta la aguja en la piel hasta el músculo.  
**¡CUIDADO! Si sientes mucho dolor al inyectarte, probablemente has tocado un nervio. Retira la aguja de inmediato.**



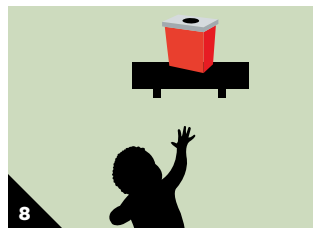
Empuja lentamente el émbolo para inyectar las hormonas. Espera 5 segundos. Ahora puedes soltar la piel.



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.



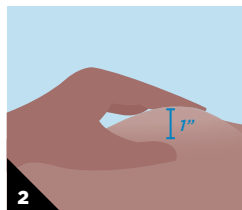
Lávate las manos con agua y jabón.



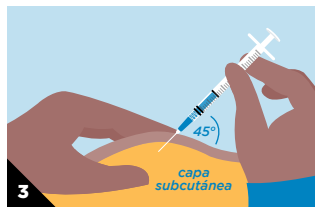
Tapa la caja para objetos cortopunzantes y mantenla fuera del alcance de los niños. Cuando la caja esté llena, llévala a un programa de intercambio de agujas o al AIDS Action Committee.



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.



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

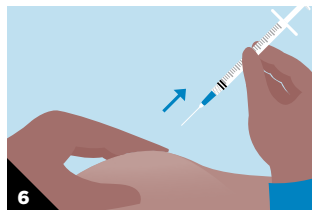


Con rapidez y firmeza, inserta la aguja apenas debajo de la piel. Puedes insertar la aguja verticalmente o en un ángulo.

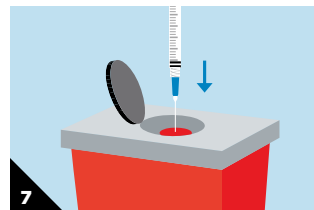
**¡CUIDADO! Si sientes mucho dolor al inyectarte, probablemente has tocado un nervio. ¡Retira la aguja de inmediato!**



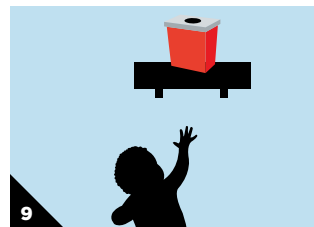
Empuja lentamente el émbolo para inyectar las hormonas. Espera 5 segundos.



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.



Lávate las manos con agua y jabón.



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.



## ¿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.

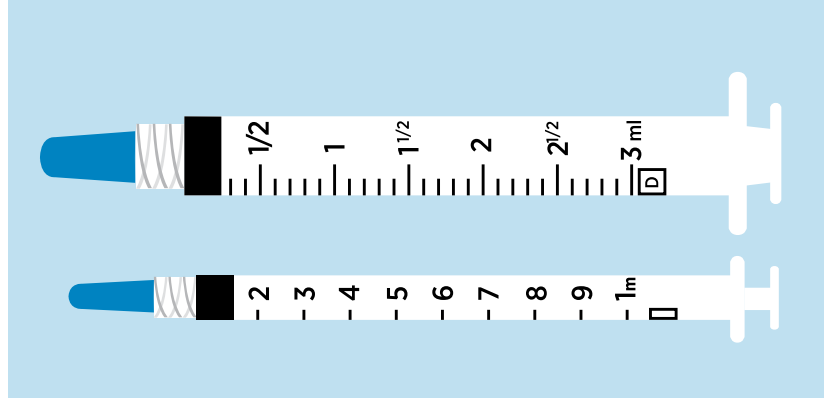
## ¿Qué más puedo hacer para mayor seguridad?

- 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.



**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.

