ESE HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS DE PENSILVANIA

LÍNEA: Salud sexual y reproductiva

ESTRATEGIA: Educación y autoconocimiento: una mirada desde la salud, la diversidad y los derechos.

Nombre del profesional: Anngie Liliana Garzón Salazar, Mary Yuliet Ramírez Gallego

Profesión: Enfermera jefe, Psicóloga

Fecha de ejecución: 28 de junio de 2025

Lugar de la capacitación: Plaza Principal

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Segunda Jornada: "Desafiando los riesgos físicos y mentales: hormonización y automedicación"
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo general: Fortalecer el conocimiento de la población LGTBIQ+ sobre los riesgos físicos y mentales asociados a la hormonización no controlada y la automedicación a través de una experiencia gamificada. **Objetivos específicos:** ● Identificar los efectos adversos de la hormonización sin control médico. ● Reconocer las consecuencias en la salud mental derivadas de la automedicación y el abandono del acompañamiento profesional. ● Promover el acceso seguro a servicios de salud con enfoque diferencial. ● Fomentar el debate y el pensamiento crítico frente a mitos, barreras y realidades del proceso de hormonización.
3. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez y vejez
4. METODOLOGIA
Para iniciar la jornada se da una bienvenida a los participantes, en donde se les explica la metodología a seguir para la realización de la jornada: Se orienta a la población para que participen de 2 stand los cuales brindarán información y actividades prácticas que les ayudará afianzar sus conocimientos.

STAND 1 – Enfermería:

Titulo: "Riesgos en la salud física de las personas transgénero asociados a la hormonización no controlada y la automedicación."

Temas:

- Qué es la terapia hormonal de afirmación de género.
- Tipos de hormonas más utilizadas (estrógenos, antiandrógenos, testosterona, etc.).
- ¿Por qué se necesita supervisión médica?

Riesgos de la hormonización sin control médico:

- Riesgos hepáticos: daño al hígado por sobredosis o productos no regulados.
- Problemas cardiovasculares: hipertensión, coágulos, riesgo de infarto.
- Infertilidad: posibles efectos irreversibles sin acompañamiento informado.
- Interacción con otros medicamentos: uso sin diagnóstico puede generar reacciones adversas.
- Productos falsificados o mal almacenados: riesgo de infección, sobredosis, toxicidad.

Recomendaciones para la hormonización segura:

- Buscar acompañamiento en centros de salud amigables con personas trans.
- Exigir atención sin discriminación: los derechos en salud también aplican para ti.
- No compartir ni comprar hormonas de forma informal.
- Hacerse chequeos médicos periódicos.
- Buscar orientación psicológica si hay ansiedad o dudas durante el proceso.

Actividad práctica: Actividad lúdica en la que los participantes deberán lanzar pelotas pequeñas a una cubeta de huevo ubicada a cierta distancia. Cada intento es una oportunidad para ganar o aprender:

- Si la pelota cae en uno de los orificios ("se enchola"), el participante gana un dulce o premio.
- Si no acierta, deberá responder una pregunta relacionada con la temática trabajada en la jornada.

Preguntas:

1. ¿Qué entendemos por hormonización no controlada y cómo crees que puede afectar la salud de una persona?
2. ¿Conoces a alguien que se haya hormonizado sin acompañamiento médico? ¿Qué riesgos enfrenta o qué consecuencias tuvo?
3. ¿Qué barreras crees que existen para acceder a un proceso de hormonización acompañado por profesionales de la salud?
4. ¿Cómo influye la falta de información y de acceso a servicios de salud en la decisión de muchas personas trans de hormonarse sin control médico?

5. ¿Qué emociones o presiones sociales pueden llevar a alguien a iniciar un proceso hormonal por su cuenta?
6. ¿Qué tipo de apoyo emocional, médico o social consideramos necesario para una persona que desea hormonarse?
7. ¿Qué consecuencias a largo plazo podrían surgir de la automedicación hormonal sin seguimiento?
8. ¿Qué harías si una persona cercana te dice que quiere hormonarse sin consultar con un profesional?
9. ¿Qué tipo de información debería brindarse en las comunidades para prevenir la hormonización no controlada?
10. ¿Cómo podría el sistema de salud volverse más accesible y seguro para las personas trans que desean iniciar un tratamiento hormonal?

STAND 2 – Psicología

Titulo: “Riesgos en la salud mental de las personas LGTBI y/o transgénero asociados a la hormonización no controlada”

Temas:

- Concepto de salud mental desde una perspectiva integradora.
- Impacto emocional del tránsito de género: disforia, autoimagen, presión social.
- La hormonización como herramienta de afirmación, pero también como proceso que requiere acompañamiento emocional.

Riesgos en la salud mental asociados a la hormonización no controlada

- Ansiedad e incertidumbre: por cambios físicos no esperados o desequilibrio hormonal.
- Depresión: por frustración con el cuerpo, falta de resultados o aislamiento social.
- Autopercepción alterada: cuando no hay acompañamiento psicológico o médico.
- Autoestima baja y pensamientos negativos: por presiones sociales o estigma.
- Problemas de autocuidado: insomnio, alimentación desordenada, automedicación excesiva.

Recomendaciones para cuidar la salud mental durante la hormonización.

- Buscar acompañamiento psicológico transformativo.
- No automedicarse ni acelerar procesos sin información.
- Aceptar los tiempos del cuerpo como parte del proceso.
- Rodearse de redes de apoyo, personas aliadas o grupos comunitarios.
- Acudir a servicios de salud mental que respeten la identidad de género y orientación sexual.

Actividad práctica: “El gusano pregunton”

A través de material educativo se afianzan los conocimientos de los participantes haciendo uso del gusano preguntón por medio de dados y preguntas orientadoras.

Preguntas

1. ¿Qué sabes sobre el proceso de hormonización en personas trans?
2. ¿Por qué algunas personas trans deciden iniciar un proceso hormonal sin supervisión médica?
3. ¿Qué factores sociales o familiares pueden influir en esta decisión?
4. ¿Qué consecuencias en la salud física puede tener una hormonización no controlada?
5. ¿Cómo crees que puede afectar emocionalmente a una persona trans el uso de hormonas sin acompañamiento profesional?
6. ¿Qué relación puede haber entre la auto-hormonización y el aumento de ansiedad, depresión o frustración?
7. ¿Qué impacto tiene la presión estética o social en las decisiones relacionadas con el cuerpo en personas trans?
8. ¿Qué consecuencias puede tener para la autoestima iniciar una hormonización con expectativas poco realistas?
9. ¿Cómo influye el entorno (familia, redes, sociedad) en el bienestar mental de una persona que está en proceso de transición?
10. ¿Qué recursos o redes podrían ayudar a una persona trans a acceder a un proceso hormonal seguro?
11. ¿Por qué es importante recibir apoyo psicológico durante el proceso de transición?
12. ¿Cómo podemos contribuir a que las personas LGTBI+ accedan a una salud integral, sin prejuicios ni barreras?

Recursos necesarios:

- Mesas y sillas para cada stand
- Material gráfico y didáctico (carteles, trípticos, juegos)
- Tarjetas de preguntas
- Condones y folletería educativa
- Formato de asistencia y evaluación de la jornada

Cierre grupal: Para finalizar se agradece, de corazón, la participación, la energía y la presencia de cada persona donde se compartió un espacio de aprendizaje, reflexión, autocuidado entre todos y se hacen algunas preguntas.

¿Con qué sensación te vas hoy de esta actividad?
¿Qué fue lo que más te resonó o te tocó?
¿Hubo algo que te hizo repensar o ver desde otra perspectiva?
¿Qué te gustaría seguir explorando después de este espacio?

Se da las gracias a la población por acercarse, por preguntar, por reír, por compartir y por dejarse acompañar y así mismo se rifa unos premios entre las personas participantes

Conclusiones:

- La jornada realizada a través de stand permitió abrir un espacio necesario y profundamente humano para reflexionar sobre las realidades que viven muchas personas transgénero y LGTBI+ al transitar procesos de hormonización sin acompañamiento médico adecuado. Visibilizar los riesgos asociados a la automedicación y a la falta de acceso a servicios de salud integrales no solo fue un ejercicio informativo, sino también un acto político de cuidado, escucha y reivindicación de derechos.
- A lo largo del recorrido, se hizo evidente que muchas de las decisiones que las personas trans toman respecto a su cuerpo no se deben a la imprudencia, sino a la exclusión, el estigma y el miedo que aún persisten en los sistemas de salud. La falta de profesionales capacitados, la discriminación institucional y la escasa disponibilidad de servicios transafirmativos empujan a muchas personas a hormonarse solas, en silencio, y en condiciones que ponen en riesgo tanto su salud física como su salud mental.
- Escuchar las voces, las preguntas y los testimonios que surgieron durante la jornada nos recordó que detrás de cada cuerpo hay una historia, un deseo de ser, y una lucha por existir con dignidad. La salud mental de las personas LGTBI+ no puede seguir siendo ignorada: el aislamiento, la ansiedad, la frustración y el desgaste emocional son efectos reales de un entorno que aún no garantiza espacios seguros para vivir y para transitar identidades diversas.
- Esta jornada no cierra un tema, sino que abre caminos. Nos deja el compromiso de seguir generando espacios de información, acompañamiento y cuidado colectivo. También nos llama a exigir, desde lo institucional y lo comunitario, el derecho a una atención en salud que sea realmente inclusiva, empática y basada en el respeto por la identidad de cada persona.



ANNGIE LILIANA GARZÓN SALAZAR
ENFERMERA JEFE
T.P: 65884



MARY YULIET RAMÍREZ GALLEGO
PSICÓLOGA
T.P: 292930