

¿Qué es la disforia de género?

Las palabras de género se utilizan aquí para hablar sobre la anatomía y el riesgo para la salud. Use esta información como les sea más útil a usted y al proveedor cuando analicen su atención.

El género de una persona suele asignarse al nacer, ya sea masculino o femenino. Se basa en los órganos sexuales con los que nace un bebé. Es posible que no esté de acuerdo con el género que le asignaron al nacer. Puede sentir que es de un género diferente. Si esta diferencia entre su propia identidad de género y la asignada al nacer lo altera seriamente, es posible que tenga disforia de género.

La disforia de género o incongruencia de género ocurre cuando una persona siente una fuerte angustia emocional debido a la diferencia entre su propia identidad de género y el género asignado al nacer. No todas las personas transgénero o no binarias tienen estos sentimientos. Las personas transgénero se identifican con un género diferente al que se les asignó al nacer. Las personas que son no binarias no se identifican estrictamente como hombres o mujeres.

¿Cuál es la causa de la disforia de género?

Se desconoce la causa exacta de la disforia de género. Los expertos creen que se debe a una combinación de factores, como los siguientes:

- La biología de una persona
- Puntos de vista sociales sobre el género
- Exposición al medio ambiente
- Razones psicológicas

La disforia de género suele comenzar en la niñez o en la adolescencia. Pero también puede comenzar a una edad más avanzada. Tiende a empeorar durante la pubertad.

Síntomas de la disforia de género

Los síntomas de la disforia de género pueden variar de una persona a otra. Para que lo diagnostiquen con esta afección, debe tener dos o más síntomas durante al menos seis meses. La fuerte angustia que siente por su género también perjudica su vida diaria. Esto significa que causa problemas en las relaciones, la vida social, el trabajo o la escuela.

Los síntomas de la disforia de género son los siguientes:

- Estar muy molesto por la diferencia entre su identidad de género y el género que se le asignó al nacer
- Querer cambiar su cuerpo, tal vez incluso los órganos sexuales, para que coincida con su identidad de género
- Querer los rasgos físicos del género con el que se identifica
- Querer ser de un género diferente

- Querer que lo traten como un género diferente
- Creer que sus sentimientos y reacciones están más acordes con un género diferente

También puede preferir claramente los peinados, la ropa o las actividades de un género diferente. Es posible que prefiera estar cerca de personas del género con el que se identifica.

La disforia de género puede parecerse a otros problemas de salud. Es muy importante consultar con un proveedor de atención médica y un experto en salud mental para obtener un diagnóstico. Elija proveedores que sepan cómo cuidar a personas transgénero o no binarias. Ellos pueden ayudarlo a enfrentar sus sentimientos.

Tratamiento para la disforia de género

Para decidir sobre el tratamiento, busque proveedores de atención médica que estén capacitados para tratar la disforia de género. Necesitará un equipo de atención médica, incluido un endocrinólogo y un experto en salud mental. El equipo trabajará con usted para aliviar la angustia que siente.

El tratamiento para la disforia de género depende de la salud general. También depende de con qué se sienta cómodo. El cuidado puede incluir lo siguiente:

- **Asesoramiento o terapia.** Antes de comenzar cualquier otro tratamiento, el proveedor de atención médica le aconsejará que hable con un experto en salud mental. Este proveedor puede ayudarlo a sobrelevar sus sentimientos sobre la identidad de género. También puede ayudarlo a manejar mejor sus relaciones con familiares, amigos y otras personas. Puede ponerlo en contacto con recursos, como grupos de apoyo. También aprenderá qué puede esperar de otros tratamientos.
- **Terapia hormonal.** Puede optar por tomar hormonas. Están disponibles en muchas formas, como pastillas, geles o inyecciones. Estos medicamentos cambian el cuerpo para que se parezca más al género con el que se identifica. Los hombres transgénero (asignados como mujeres al nacer en transición a hombres) generalmente toman testosterona. Esta hormona puede provocar el crecimiento del vello facial, profundizar la voz y agregar más masa muscular. También puede reducir el tamaño de los senos y detener los períodos menstruales. Las mujeres transgénero (asignadas como hombres al nacer y en transición a mujeres) pueden tomar estrógeno y otros medicamentos que impiden que el cuerpo produzca hormonas masculinas. Estos aumentan el tamaño de los senos y cambian la forma del cuerpo. Si toma hormonas, deberá ver al proveedor de atención médica con frecuencia para hacerse controles.
- **Cirugía de afirmación de género.** Este tratamiento suele denominarse cirugía superior o inferior. Implica procedimientos que cambian el tamaño de los senos o el aspecto de la cara. También se puede hacer una cirugía en los órganos sexuales. Para someterse a este tipo de cirugía, debe recibir hormonas y vivir según su género deseado durante al menos un año. Muchos de los cambios que se hacen en estas cirugías no se pueden revertir.
- **Otros tratamientos.** Las personas transgénero o no binarias pueden buscar otras formas de expresar su identidad de género. Por ejemplo, la depilación y la terapia del habla.

El tratamiento puede mejorar en gran medida su calidad de vida. Pero es importante hablar con el equipo de atención médica sobre todos los beneficios y riesgos.

Posibles complicaciones de la disforia de género

La disforia de género provoca una intensa angustia emocional. Como resultado, las personas con disforia de género tienen más probabilidades de sufrir lo siguiente:

- Depresión y ansiedad
- Autolesión o suicidio
- Aislamiento social
- Baja autoestima
- Abuso de sustancias
- Abuso verbal y físico por parte de otras personas

Los tratamientos para la disforia de género también pueden causar problemas de salud. Por ejemplo:

- Un mayor riesgo de enfermedades del corazón
- Coágulos de sangre
- Pérdida de fertilidad
- Cambios en la función o el deseo sexual

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica si tiene lo siguiente:

- Los síntomas no se alivian o empeoran
- Síntomas nuevos

Cuando necesite ayuda de inmediato

Las personas con disforia de género corren el riesgo de autolesionarse y suicidarse. Si está pensando en hacerse daño o en dañar a otros, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al **988** de inmediato. Se lo conectará con consejeros de crisis capacitados en la Línea Nacional de Prevención contra el Suicidio. También hay disponible un chat en línea, en www.suicidepreventionlifeline.org. También puede llamar a la Red Nacional de Prevención al 800-273-TALK (800-273-8255). La Red Nacional de Prevención es gratis y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Más información

- Centro Nacional para la Igualdad Transgénero, en www.transeqality.org
- GLAAD, en www.glaad.org