

ABOGANDO POR TI MISME EN EL SISTEMA DE SALUD **HABLANDO SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA DE AFIRMACIÓN DE** **GÉNERO CON TU PROVEEDOR**

Iniciar una conversación con un profesional de la salud sobre la afirmación de género o la atención médica para personas trans puede ser complicado. Es natural sentir preocupación sobre cómo abordar este tema o anticipar la respuesta de la persona. Con el fin de ayudarte a comenzar estas conversaciones te brindamos algunos consejos.

Agenda citas:

Programar una cita es el primer paso. A pesar de ser una tarea aparentemente sencilla, la ansiedad puede hacer que sea más desafiante. Si esto te resulta complicado, considera buscar apoyo. Por ejemplo, un amigo o un familiar podría acompañarte durante la llamada o encargarse de agendar una cita en tu nombre.

La mayoría de las citas son breves, duran de 10 a 15 minutos y generalmente solo hay tiempo para discutir un tema. En la primera visita, puedes compartir tus objetivos y hacer un plan para abordarlos. Además, puedes hablar sobre si fuese útil programar una serie de citas con anticipación.

Prepárate:

Piensa en los objetivos o preocupaciones que te gustaría hablar. Prepara una lista y ordénala según su importancia, de lo más relevante a lo menos importante. Lleva esta lista contigo a tu cita; si te resulta difícil comenzar la conversación, puedes entregarla a tu proveedor.

Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán a identificar los temas que te gustaría mencionar:

1. ¿Qué tipo de atención médica necesito? (por ejemplo: terapia hormonal, cirugía, considerar un medicamento, explorar opciones para cuidar mi salud mental, etc.)
2. ¿Qué tipo de apoyo estoy buscando? (por ejemplo: obtener más información, recibir referencias, actualizar mi nombre y/o pronombres, o avanzar con la terapia hormonal o la cirugía, etc.)
3. ¿Hay algo relacionado con mi identidad de género que considere importante para mi salud y que desee mencionar?

Recuerda:

Ten en cuenta que usualmente no es posible tratar todos los temas en una sola cita. Considera programar una serie de citas para garantizar que haya tiempo suficiente para abordar cada uno de tus objetivos.

Financial contribution:



Health
Canada

Santé
Canada

Anticipa un poco de espera:

No todos los proveedores de atención médica han recibido formación en atención de afirmación de género, y es posible que necesiten consultar a colegas o recursos antes de iniciar el tratamiento. Algunos podrían no sentirse preparados o seguros para ofrecer ciertos aspectos de la atención y podrían derivarte a personas proveedoras con más experiencia.

Si tu proveedor de servicios médicos no está seguro de cómo o dónde empezar, puedes sugerir lo siguiente:

- **Contactar a Trans Care BC** para obtener información, recursos o apoyo.
- Acceder a **recursos clínicos y guías**.
- Habla con un experto en **RACE Line** sobre cómo comenzar.
- Revisar los folletos de **Trans Care BC para personas proveedoras de atención médica**.

Tu proceso de atención médica puede llevar más tiempo de lo previsto, o puede no ser lo que esperabas. El tomar terapia y el apoyo de personas que hayan atravesado una situación similar podría ser útil mientras esperas.

Dale seguimiento:

Es común que se necesiten varias citas para abordar un solo objetivo o algo que te preocupe. Programar y asistir a citas de seguimiento permite continuar la conversación, revisar los resultados de laboratorio o informes de consulta, y avanzar en tu atención médica.

Conoce tus derechos:

Tienes derecho a ser tratado con dignidad y respeto por proveedores del sistema médico lo cual incluye ser reconocido por tu nombre correcto, pronombre y género.

Si deseas información sobre tus derechos en la atención médica, consejos para comunicar tus necesidades y solicitudes, así como vías para presentar quejas, te recomendamos consultar **Trans Rights BC**.