

PERSONAS TRANSGÉNERO Y SALUD MENTAL

CORAL MOURIÑO RODRÍGUEZ

Enfermera de investigación en reumatología.
Hospital do Meixoeiro. Vigo (Pontevedra).

Una de las mayores dificultades con las que nos encontramos los profesionales de la salud es la escasez de tiempo para acceder a información actualizada sobre los avances en cuidados, los enfoques clínico-terapéuticos y las líneas de investigación, así como sobre los resultados derivados de las investigaciones científicas. Esta limitación puede afectar a nuestra capacidad para brindar atención de calidad, ajustada a las necesidades en constante evolución de los pacientes.

Las personas transgénero y de género diverso (TGD) experimentan tasas significativamente más altas de depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, ideación suicida e intentos de suicidio, así como un mayor consumo de sustancias. Estas condiciones suelen ser el resultado de factores como la discriminación, el rechazo familiar y la violencia. Además, el riesgo de suicidio y el abuso de sustancias es elevado en esta población. Por ello, es fundamental implantar intervenciones que aborden áreas como el apoyo social, la reducción del consumo de sustancias y la creación de entornos escolares seguros para prevenir la autolesión en esta población¹.

Por lo tanto, esta sección pretende ser una herramienta práctica y accesible para los profesionales de la salud, facilitando el desarrollo de prácticas de cuidado inclusivas y basadas en la evidencia, y contribuyendo, así, a mejorar la calidad de vida y la equidad en la atención de las personas TGD.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bird K, Arcelus J, Matsagoura L, O'Shea BA, Townsend E. Risk and protective factors for self-harm thoughts and behaviours in transgender and gender diverse people: a systematic review. *Heliyon*. 2024;10(5):e26074.

TRASTORNOS MENTALES EN PERSONAS TRANSGÉNERO

Salud mental en personas transgénero: una revisión sistemática. Varios estudios indican que la prevalencia de trastornos mentales en personas transgénero es superior a la de individuos cisgénero o de la población general. En esta revisión

sistemática, se busca resumir la investigación más significativa sobre la prevalencia de trastornos mentales en esta población. Se realizó una revisión doble ciega utilizando los criterios PRISMA en bases de datos como PubMed/MEDLINE y Scopus, seleccionando 165 artículos revisados por pares que analizaron el estado de salud mental de personas transgénero hasta febrero de 2022. La

mayoría de los estudios eran de diseño transversal y se basaban en diagnósticos y síntomas autoinformados, mostrando una alta prevalencia de trastornos mentales. Se examinó la prevalencia de trastornos del estado de ánimo y de ansiedad, trastornos alimentarios, ideación suicida o conductas autolesivas, trastornos relacionados con el trauma, trastornos de la personalidad, trastornos por consumo de sustancias y trastornos del espectro autista. Los hallazgos confirman que las personas transgénero experimentan una mayor prevalencia de trastornos mentales que la población general, aunque se necesitan más investigaciones para abordar las lagunas existentes en el conocimiento.

Int Rev Psychiatry. 2022;34(3-4):292-359.

Sintomatología de los trastornos alimentarios en personas transgénero: revisión sistemática y metanálisis. El objetivo de esta revisión sistemática y metanálisis fue recopilar y analizar la literatura sobre trastornos alimentarios y sus síntomas en personas transgénero, así como resumir los tratamientos afirmativos de género y la prevalencia de estos síntomas. La búsqueda se realizó en bases de datos como PubMed, Embase y Ovid APA PsycInfo, utilizando términos relacionados con «trastornos alimentarios» y «transgénero», siguiendo las directrices PRISMA. Se incluyeron 24 estudios en la síntesis cualitativa y 14 en el metanálisis. Los resultados mostraron que las personas transgénero presentan niveles más altos de síntomas de trastornos alimentarios en comparación con las cisgénero, especialmente, en el caso de los hombres cisgénero. Los hombres transgénero tienden a mostrar más síntomas que las mujeres trans, aunque estas últimas presentan más síntomas que los hombres cisgénero. Además, se observó que el tratamiento afirmativo de género parece reducir la presencia de estos síntomas en personas transgénero. A pesar de estos hallazgos,

la investigación en este campo es escasa y las personas transgénero están poco representadas en la literatura sobre trastornos alimentarios, lo que resalta la necesidad de más estudios que exploren esta relación.

J Eat Disord. 2023;11(1):84.

Transidentidades y trastorno del espectro autista: una revisión sistemática. La identidad trans y el autismo a menudo coexisten. Aunque investigaciones previas se han centrado principalmente en las frecuencias de esta intersección, esta revisión sistemática busca condensar estudios y temas sobre esta relación para ofrecer una visión más amplia. Siguiendo el método PRISMA, se seleccionaron 77 artículos en abril de 2022, de los cuales 59 eran estudios clínicos. Se identificaron cinco temas principales: proporción de sexos, teorías explicativas, orientación sexual, consecuencias clínicas y sociales, e implicaciones en la atención. Entre las teorías propuestas, una sugiere que las dificultades sociales asociadas al autismo pueden llevar a una menor identificación con las normas de género, facilitando una mayor diversidad de género en personas con autismo. Sin embargo, debido a sus dificultades en las interacciones sociales y la comunicación, el anuncio de la identidad trans a su grupo social puede ser desestimado, aumentando el riesgo de sufrimiento y de atención tardía. Numerosos estudios enfatizan la necesidad de brindar atención especializada a las personas transgénero con autismo, ya que este último no impide el tratamiento afirmativo de género, aunque ciertas particularidades cognitivas pueden influir en la planificación del cuidado. Además, se destaca que las personas transgénero con autismo se enfrentan a un alto riesgo de discriminación y acoso, lo que subraya la importancia de crear consciencia sobre la relación entre género y autismo.

Psychiatry Res. 2023;323:115176.

Tasas elevadas de autismo, otros diagnósticos psiquiátricos y del neurodesarrollo y rasgos autistas en personas transgénero y de género diverso.

No está claro si las personas transgénero y de género diverso (TDG) tienen tasas más altas de diagnóstico de autismo o rasgos relacionados con el autismo que las personas cisgénero en grandes cohortes no clínicas. Para investigar esto, se analizaron cinco conjuntos de datos independientes que incluyeron a 641 860 individuos, que proporcionaron información sobre género, diagnósticos del neurodesarrollo y psiquiátricos, incluido el autismo, así como medidas de rasgos autistas (autoinformes sobre rasgos autistas, empatía, sistematización y sensibilidad sensorial). Los resultados muestran que, en promedio, las personas TDG presentan tasas más altas de autismo y otros diagnósticos del neurodesarrollo y psiquiátricos que las personas cisgénero. Además, independientemente de presentar o no autismo, las personas TDG tienden a obtener puntuaciones más altas en autoinformes de rasgos autistas, sistematización y sensibilidad sensorial, y más bajas en medidas de empatía. Estos hallazgos podrían tener implicaciones clínicas importantes para mejorar el acceso a la atención de salud mental y adaptar el apoyo adecuado para estas personas.

Nat Commun. 2020;11(1):3959.

AUTOLESIONES Y SUICIDIO EN PERSONAS TRANSGÉNERO

Factores de riesgo y de protección de los pensamientos y conductas autolesivas en personas transgénero y de género diverso: una revisión sistemática. La autolesión es un problema común en personas transgénero y de género diverso (TGD), y suele estar relacionada con problemas graves de salud mental y un alto riesgo de suicidio. Este estudio es la primera revisión sistemática

sobre factores de riesgo y protección para la autolesión en personas TGD. Siguiendo las directrices PRISMA, se analizaron 78 estudios de 16 países, abarcando a 322 144 participantes desde 2007 hasta 2023. Se identificaron varios factores que aumentan el riesgo de autolesión en esta población, como la edad joven, la asignación al sexo femenino al nacer, el consumo de drogas y alcohol, experiencias traumáticas de abuso sexual y físico, estresores específicos de género (como discriminación y victimización), y síntomas depresivos. Por otro lado, existen factores que pueden proteger a las personas TGD contra la autolesión, entre los cuales destacan el apoyo social, la seguridad en el entorno escolar, el uso de nombres elegidos, la documentación que respete la identidad de género y las políticas estatales inclusivas. Este estudio sugiere que, para prevenir la autolesión y el suicidio en esta población, es crucial fomentar redes de apoyo social, crear entornos seguros —especialmente, en las escuelas—, reducir el consumo de sustancias, así como la mitigación de experiencias de discriminación y victimización.

Heliyon. 2024;10(5):e26074.

Prevalencia de pensamientos e intentos suicidas en la población transgénero del mundo: revisión sistemática y metanálisis.

Este metanálisis tuvo como objetivo determinar la prevalencia global de pensamientos e intentos de suicidio en la población transgénero, revisando 65 estudios internacionales desde 1990 hasta 2022. Se evaluó la calidad de los estudios seleccionados mediante la escala de evaluación de calidad de Newcastle-Ottawa. Los resultados mostraron que el 39 % de las personas transgénero experimentaron pensamientos suicidas en el último mes; el 45 %, en el último año; y el 50 %, a lo largo de su vida. En cuanto a los intentos de suicidio, la prevalencia fue del 16 % en el último mes, del 11 % en el último año y del 29 % durante toda la vida. Este análisis destaca la alarmante tasa

de pensamientos e intentos de suicidio en la comunidad transgénero, subrayando que aproximadamente la mitad de quienes tuvieron pensamientos suicidas han intentado suicidarse en algún momento. La alta prevalencia de riesgo sugiere la necesidad urgente de intervenciones de apoyo específicas para reducir estos riesgos en la comunidad transgénero.

Ann Gen Psychiatry. 2023;22(1):28.

Revisión sistemática de intervenciones para reducir el riesgo de suicidio en jóvenes transgénero y de género diverso. Los jóvenes transgénero presentan altas tasas de ideación suicida e intentos de suicidio. Esta revisión sistemática se centró en examinar las intervenciones para la prevención del suicidio en niños y adolescentes transgénero. Se recopilaron de manera sistemática estudios relacionados con el suicidio en esta población, siguiendo los criterios PRISMA. Se identificaron 1558 citas, de las cuales 17 artículos cumplían con los criterios de inclusión, abordando, al menos, un método de prevención del suicidio para participantes de 24 años o menos, con identidad de género y sexo claramente definidos. Entre las intervenciones identificadas con mayor eficacia, se destacan líneas telefónicas de crisis de afirmación de género, atención médica a través de clínicas interdisciplinarias de género, campañas de sensibilización en línea, promoción de la seguridad y conexión en las escuelas, así como intervenciones centradas en el sistema familiar. Sin embargo, la calidad general de la evidencia en los estudios incluidos fue baja, y el riesgo de sesgo, alto, lo que sugiere que se necesitan más estudios de alta calidad en este campo.

Child Psychiatry Hum Dev. 2023. doi: 10.1007/s10578-023-01541-w. [En prensa]

CONSUMO DE SUSTANCIAS EN PERSONAS TRANSGÉNERO

Prevalencia, patrones y correlaciones del consumo de sustancias en jóvenes transgénero y de género diverso: una revisión exploratoria. Los adultos transgénero y de género diverso (TGD) presentan un alto riesgo de abuso de sustancias. Este estudio revisó 55 investigaciones sobre la prevalencia y factores asociados al consumo de sustancias en jóvenes TGD de 10 a 24 años. Se encontró que tienen una prevalencia moderada a alta de consumo reciente de alcohol (23-31 %), consumo excesivo de alcohol (11-59 %), consumo de cigarrillos (10-59 %), consumo de cigarrillos electrónicos (17-27 %) y consumo de marihuana (17-46 %). Además, las experiencias de victimización se relacionaron con un mayor riesgo de consumo de sustancias. Sin embargo, hay una falta de estudios sobre el consumo de múltiples sustancias y factores de resiliencia, lo que se sugiere investigar en el futuro.

Drug Alcohol Depend. 2023;250:110880.

Consumo de sustancias en la población transgénero: un metanálisis. Este metanálisis evaluó la relación entre la identidad transgénero y el consumo de sustancias. Se revisaron estudios en bases de datos como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycInfo, incluyendo 20 artículos con un total de 2376 951 participantes, de los cuales 18329 eran transgénero. Los resultados mostraron que las personas transgénero tienen mayor probabilidad de consumir tabaco (razón de posibilidades u *odds ratio* [OR] = 1,65) y haber consumido sustancias a lo largo de su vida (OR = 1,48), así como de consumir sustancias específicas (OR = 1,79) que las personas cisgénero. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en los trastornos por consumo de sustancias entre las personas transgénero y cisgénero. Esto sugiere que el consumo de tabaco y otras sustancias puede ser un mecanismo de regulación emocional o un mecanismo de

afrontamiento ante el estrés de minorías, producido por el estigma, los prejuicios, la discriminación y el acoso. Es fundamental implementar políticas contra la discriminación y adaptar los servicios de prevención y tratamiento para que sean inclusivos con la comunidad 2SLGBTQIA+.

Brain Sci. 2022;12(3):366.

ATENCIÓN DE ENFERMERÍA A LAS PERSONAS TRANSGÉNERO

Experiencias de hospitalización de personas transgénero: una metasíntesis cualitativa. La revisión cualitativa encontró que las personas transgénero experimentan numerosas dificultades durante la hospitalización, y sus vivencias suelen estar marcadas por malestar y frustración. Un tema recurrente fue la dificultad para que su identidad de género fuera reconocida y respetada en el entorno hospitalario. Esto implica que, en muchas ocasiones, el personal de salud no utiliza los nombres y pronombres adecuados, lo que genera sentimientos de invisibilización y afecta a su bienestar emocional. Además, se destacó la falta de formación y consciencia entre el personal de salud sobre las necesidades específicas de las personas transgénero. Esta carencia generó retrasos en la atención y aumentó la ansiedad y el estrés de los pacientes, que sentían que sus necesidades no se comprendían ni se respetaban de manera adecuada. Para mejorar la calidad de atención de las personas transgénero, es fundamental integrar temas de diversidad de género y respeto a la identidad en la capacitación de los profesionales de la salud. Esto no solo ayudaría a reducir las experiencias negativas durante la hospitalización, sino que también contribuiría a crear un entorno de cuidado más inclusivo y respetuoso.

J Adv Nurs. 2024. doi: 10.1111/jan.16325. [En prensa].

Las personas transgénero en el discurso de enfermería: una revisión integradora. Esta revisión analizó la literatura producida por enfermeros sobre la atención, educación y comprensión de la realidad de las personas transgénero. Se llevó a cabo una búsqueda en bases de datos como MEDLINE y Scopus, con la inclusión de 33 artículos tras aplicar criterios de elegibilidad. Se identificaron tres temas principales: la comprensión del universo trans desde su perspectiva de las propias personas trans; la atención y el cuidado de la salud de esta población; y el enfoque en las mujeres transgénero en el ámbito de la salud. La revisión subrayó la necesidad de que los enfermeros reciban formación adecuada para ofrecer atención culturalmente competente y reducir las inequidades en la atención sanitaria. Se concluyó que es crucial que los enfermeros promuevan un modelo de atención más inclusivo y participativo, abordando las brechas existentes en el conocimiento sobre la experiencia de las personas transgénero.

J Adv Nurs. 2022;78(9):2731-46.

La ética de la atención de enfermería a las personas transgénero. Este estudio se centra en los aspectos éticos de la atención de enfermería a personas transgénero, abordando los dilemas que surgen en este contexto. Se estructura en torno a los cuatro principios bioéticos fundamentales y destaca que la atención a esta población es compleja, abarcando múltiples especialidades y un enfoque longitudinal. Dada esta complejidad, es esencial que las acciones sean coordinadas y que se siga un marco ético claro en el cuidado de las personas transgénero. Las enfermeras, como profesionales de la salud, tienen la capacidad de adoptar diversas estrategias para mejorar la atención a los pacientes transgénero. Por ello, se sugiere que tanto los profesionales en ejercicio como los estudiantes de enfermería y otras disciplinas de la salud reciban formación complementaria para

abordar adecuadamente las necesidades de esta población.

Rev Bras Enferm. 2023;76(Supl 3):e20220797.

El papel integral de las enfermeras en la atención primaria a las personas transgénero: un estudio descriptivo cualitativo. El objetivo de este estudio es comprender las actividades de enfermería, la formación y los apoyos claves necesarios para ofrecer atención primaria a personas transgénero. La discriminación, el escaso conocimiento de los profesionales y la falta de servicios adecuados constituyen barreras en la atención sanitaria para esta población. Mediante una metodología cualitativa, se realizaron entrevistas a enfermeras y enfermeros. Los resultados indicaron que las enfermeras desempeñan un papel fundamental en la atención primaria a personas transgénero; sin embargo, es necesario optimizar los roles de las enfermeras registradas y prácticas. La falta de educación se destacó como un desafío importante, pero la mentoría y la colaboración ayudaron al desarrollo de competencias. Se concluyó que es esencial que los lugares de trabajo ofrezcan atención afirmativa de género para crear un entorno seguro e inclusivo. Apoyar a las enfermeras para que desarrollen su capacidad y trabajen al máximo de su potencial puede mejorar el acceso a la atención de esta población. Finalmente, la creación de políticas organizativas y la formación del personal son fundamentales para eliminar las barreras con las que se enfrentan las personas transgénero.

J Nurs Manag. 2021;29(1):95-103.

Mejores prácticas de enfermería: entornos de atención médica seguros e inclusivos para personas transgénero: una revisión sistemática. Este estudio revisó la literatura científica sobre la creación de entornos de atención sanitarios seguros e inclusivos para personas transgénero y analizó los

recursos y habilidades de enfermería necesarios para ello. Se realizó una búsqueda exploratoria en seis bases de datos y se incluyeron 41 artículos relevantes tras aplicar criterios de inclusión y exclusión. Los resultados se clasificaron en cuatro categorías: formación de profesionales de salud, creación de espacios seguros, el rol del enfermero como facilitador y mejores prácticas de atención. La mayor parte de la evidencia indica que es fundamental que enfermeras y otros profesionales de la salud reciban capacitación específica para ofrecer una atención integral y de calidad a personas transgénero, aunque actualmente existe una falta de recursos materiales y humanos adecuados. En conclusión, un enfermero competente en atención inclusiva debe utilizar un lenguaje neutral que respete el nombre y los pronombres preferidos de la persona, promoviendo un entorno de atención que garantice calidez, respeto e inclusión.

Nurs Rep. 2024;14(1):287-302.

INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS EN PERSONAS TRANSGÉNERO

Intervenciones psicológicas afirmativas con respaldo empírico para jóvenes y adultos transgénero y no binarios: una revisión sistemática. Las investigaciones sugieren que las personas transgénero y no binarias (TGNB) tienen niveles de bienestar psicológico más bajos que la población general. Aunque existen guías y recomendaciones, hay pocos estudios que evalúen las intervenciones psicológicas para este grupo. Esta revisión sistemática buscó sintetizar y analizar intervenciones psicológicas afirmativas para TGNB y evaluar su eficacia. Se revisaron ocho bases de datos entre enero de 2010 y junio de 2022, identificando 22 artículos. La mayoría de los estudios presentaron diseños experimentales y tipos de intervenciones muy variados, lo que dificulta las comparacio-

nes. Los resultados indican mejoras en diversas áreas, como el malestar psicológico, la depresión, la ansiedad, las tendencias suicidas, las conductas de riesgo, las habilidades de afrontamiento, la autoestima y la autoaceptación; aunque las conclusiones están limitadas por un riesgo moderado a alto de sesgo. Se recomienda realizar futuras investigaciones con diseños metodológicos más consistentes y rigurosos.

Clin Psychol Rev. 2023;100:102229.

Efectos longitudinales de la psicoterapia con pacientes transgénero y no binarios: un ensayo piloto controlado aleatorizado. El estrés por pertenecer a una minoría ha sido identificado como un factor que contribuye a problemas de salud mental en personas transgénero, no binarias y de género no conforme, aunque se sabe poco sobre las intervenciones para reducir estos efectos. Este estudio piloto buscó evaluar la viabilidad y la efectividad de dos tipos de terapia para pacientes transgénero. Se reclutaron 20 participantes para un ensayo controlado aleatorizado que comparaba dos enfoques psicoterapéuticos: (a) terapia afirmativa transgénero y (b) terapia que incluye la consciencia sobre el estrés de minoría y la terapia afirmativa transgénero. Se midieron el estrés relacionado con el género y la resiliencia en tres momentos: antes, inmediatamente después y seis meses después de la intervención; así como el malestar psicológico y la calidad de la relación terapéutica. La viabilidad y la aceptación de la investigación y las intervenciones psicoterapéuticas fueron confirmadas. Los análisis iniciales mostraron mejoras en ambos grupos en medidas generales, además de una tendencia positiva en el estigma interiorizado y en las experiencias de no afirmación. Los resultados sugieren la necesidad de realizar un estudio más amplio para evaluar ambas terapias.

Psychotherapy (Chic). 2021;58(1):1-11.

Intervenciones basadas en la familia con jóvenes transgénero y de género expansivo: revisión sistemática y recomendaciones de mejores prácticas. La investigación sobre jóvenes transgénero y de género expansivo (TGE) ha revelado que presentan resultados desproporcionados y desafiantes en salud mental y desarrollo. Se ha encontrado que la aceptación familiar de la identidad y la expresión de género de estos jóvenes es fundamental para prevenir problemas psicosociales. Aunque el tratamiento familiar se ha vuelto común para los jóvenes TGE cuyos familiares pueden brindar apoyo, los datos sobre los resultados de estas intervenciones son insuficientes. Este estudio, siguiendo las pautas de las revisiones sistemáticas PRISMA, revisó artículos que aportan información sobre intervenciones familiares para jóvenes TGE y sus familias, aunque no se encontraron datos cuantitativos sobre la terapia familiar, pero se identificaron 32 artículos con recomendaciones de práctica clínica. Con el tiempo, las estrategias clínicas han evolucionado, pasando de patologizar a afirmar el proceso de género de los jóvenes TGE. Las intervenciones afirmativas incluyen proporcionar educación, permitir que las familias expresen sus reacciones, resaltar la importancia de la aceptación familiar, y conectar a las familias con recursos comunitarios para personas TGE. Se recomienda que futuras investigaciones evalúen la eficacia de estas intervenciones familiares y recojan datos cuantitativos para medir su impacto en los resultados psicosociales.

Transgend Health. 2022;7(1):7-29.

FACTORES DE BIENESTAR Y DISPARIDADES DE SALUD MENTAL

Factores que impulsan las disparidades en la salud mental y promueven el bienestar en las personas transgénero y no binarias. El término *transgénero*

(trans) abarca a las personas que experimentan su género de manera diferente a lo que se asocia al sexo asignado al nacer, mientras que las personas no binarias viven su género fuera de las concepciones binarias. Aunque la investigación se ha centrado principalmente en los efectos negativos de la salud mental en personas transgénero y no binarias (TNB), ha surgido un interés en factores que protegen y promueven su bienestar psicológico. Esta revisión aborda el contexto sociocultural de las personas TNB, comenzando con una breve historia de estas identidades y analizando los marcos que explican la prevalencia más alta de ciertos problemas de salud mental en este grupo. A continuación, se resumen los factores predictivos asociados a tasas elevadas de depresión, ansiedad, suicidio, problemas relacionados con el trauma, trastornos alimentarios y consumo de sustancias. También se examinan las estrategias de afrontamiento, la resiliencia y la resistencia al estigma antitrans, así como el bienestar psicológico, el florecimiento y la

euforia de género. Finalmente, se discuten intervenciones afirmativas para reducir las disparidades en la salud mental y promover la salud psicológica en las personas y comunidades TNB, junto con futuras direcciones de investigación.

Nat Rev Psychol. 2022;1(12):694-707.

Revistas

Annals of General Psychiatry; Brain Sciences; Child Psychiatry & Human Development; Clinical Psychology Review; Drug and Alcohol Dependence; Heliyon; International Review of Psychiatry; Journal of Advanced Nursing; Journal of Eating Disorders; Journal of Nursing Management; Nature Communications; Nature Reviews Psychology; Nursing Reports; Psychotherapy; Psychiatry Research; Revista Brasileira de Enfermagem; Transgender Health.