

La Palabra de lxs Insumisxs V2.0

Una traducción e instigación para la producción de hormonas DIY y la auto-liberación de todas las personas trans de Abya Yala y todas las territorias colonizadas del mundo



Nota de los traductores:

Esta es nuestra segunda traducción de una guía para la producción de hormonas DIY para Abya Yala. En esta ocasión hemos traducido la guía de la Panadería de Mable.

Tenemos la felicidad de poder compartir esta vez también una guía para la producción de testosterona, así como de estrógeno. Esperamos que esta guía les permita empezar sus propias operaciones para ayudar a aliviar el peso de la sociedad heteronormativa y para facilitar varios otros tipos de lucha contra los estados y todas las fuerzas que nos vienen jodiendo la vida.

No encontramos muchas palabras que dar al encontrarnos sin aliento por lo dura que ha sido la lucha en los últimos años. Pero entre las cosas a las que podríamos instigarles se encuentran:

- Luchar y gozar contra el capital y los estados de la forma mas bella que les sea posible
- Apegarse a la ilegalidad y repartir estos conocimientos tanto como sea posible y siempre de forma gratuita y accesible para todes.
- No hablamos portugues ni otras lenguas originarias, pero si tu si tienes conocimiento de alguna de estas lenguas, o conoces a alguien que lo tenga, escríbele a la panadería de mable, y consigue la edición editable online para poder traducirla a ese idioma!
- Tomar en cuenta que los precios, otros recursos y alguna de la información solo estará en ingles o para un publico estadounidense. No sientan desaliento por los costos! Siempre hay alternativas en nuestros territorios, o la posibilidad de expropiar parte de los materiales! Esta es solo una traducción para el proceso, aun muchas cosas, las tendremos que recursear, nosotres mismos, como siempre.

Que las posibilidades de estos conocimientos les den fuerza para seguir adelante en cada miseria del día a día en la pobreza y la discriminación en la que vivimos. Que nuestra labor nos ayude a vivir mejor ahora y no en un futuro imaginario, a través de la lucha, el amor y la organización efectiva.

Nuestra felicidad siempre esta al alcance de nuestras manos, cuando nos juntamos y nos hacemos fieras, por nuestros hermanes que ya no están, que han muerto tan seguido por el VIH y la tuberculosis, y el odio y violencia heteronormada.

Cuando una persona trans muere, nunca muere!
En la lucha de las personas trans, nadie se cansa!
Si quieres libertad hermane, Construyela tu mismo!

NOTA IMPORTANTE SOBRE LOS COSTOS DE LOS QUIMICOS:

Hemos traducido esta guía lo más fielmente posible. Sin embargo muchos de los materiales están en precios gringos, y el costo podría aparentar ser demasiado alto. No pierdas el ánimo pues varios compañeros reportan que existen laboratorios en Abya Yala que venden los mismos químicos / compuestos y otros materiales que serían necesarios para producir tus propias hormonas, solo hace falta encontrarlos. Muy probablemente no tengas que ordenarlos de la china, tal vez incluso podrías conseguirlos en persona (o expropiarlos). Que tu prioridad sea encontrar acceso a los materiales en Abya Yala y no ordenes de la china u otro proceso innecesariamente caro o complicado a menos que no encuentres ninguna otra alternativa más accesible.

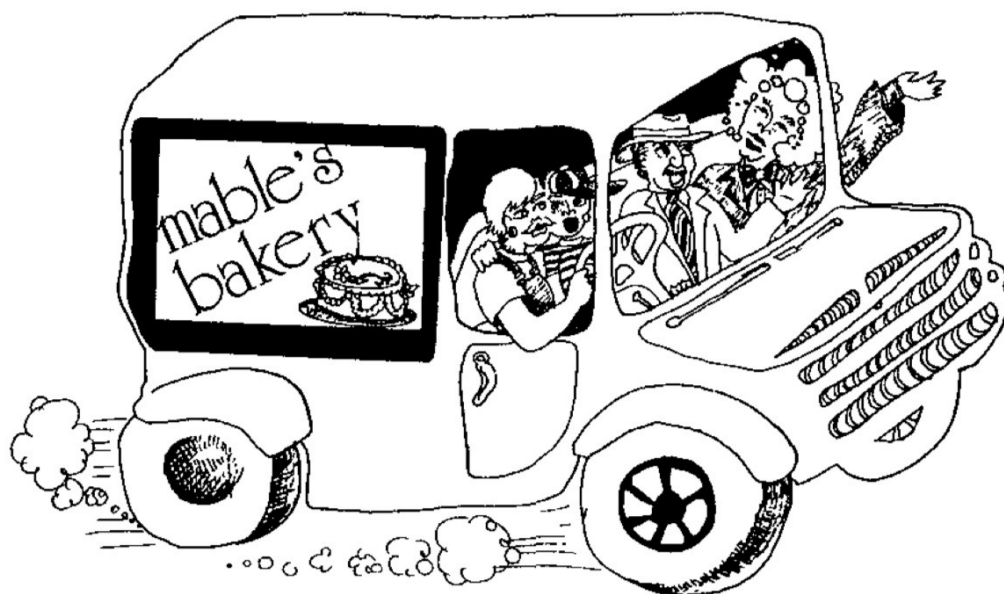
No nos encontramos en Abya Yala en este momento lamentablemente y habría que investigar. Pero parece que hay información de la existencia de laboratorios (especialmente) en la Argentina y potencialmente en México, tal vez Brasil también, tal vez en varios otros países también dependiendo de la legislación y las industrias que allí se encuentren operando. Por esta razón les instigamos a no confiar en los precios que están listados aquí y solo tomarlos como parte del texto original. Asumir que los materiales podrían ser muchísimo más accesibles para nosotros si encontramos donde conseguirlos en Abya Yala.

Lo mismo para los materiales y procesos no consumibles (equipo de laboratorio, alternativas y procesos que salgan más barato que los que aquí están descritos). Una técnica más simple pero segura podría salir mucho más barato y podría hacerse con materiales de producción autónoma, usados o de otra índole siempre y cuando sea seguro para el proceso y el consumo humano!

Por ejemplo, la primera traducción de la Palabra de las Insumizxs estaba basada en un texto donde la autora argumentaba que no se necesitaba una burbuja y mostraba tanto procesos que tenían materiales muy caros y difíciles de conseguir como procesos que utilizaban materiales muy rudimentarios y accesibles para todos. Queremos hacer hincapié en que nosotros no somos quimicxs, ni científicxs. No entendemos las ventajas de unos procesos contra otros pues no hemos hecho hormonas nosotros mismos, pero si hemos hecho pasar esta guía por los ojos de compañeros que sí (pero que no hablaban español o no tenían el tiempo para traducir una guía). Por ello, les instigamos a investigar por su cuenta y decidir lo que les sea más efectivo, más seguro para su salud y más accesible.

Mucha suerte!

Cipionato de Testosterona y Valerato de Estradiol DIY



La Panaderia de Mabel: Ayuda Mutua
mablesbakerymutualaid.noblogs.org

3^{ra} edición – Primavera 2026

Leyenda

Que es este vial?

Que es la Panaderia de Mable Ayuda Mutua?.....

Porque hacer esto?.....

Como hacemos esto?.....

Otros Recursos.....

Pies de Pagina.....

Disclaimer: Ni el vial de la panaderia de Mable o este fanzine tienen la intención de diagnosticar, tratar, prevenir o curar cualquier condición medica. Nada de lo que decimos aqui esta evaluado por la FDA y no es consejo o recomendación medica.

Que es este vial?

Esta sección esta escrita asumiendo que estas sosteniendo un vial de hormonas en tus manos, ya fuese Cipionato de Testosterona o Valerato de Estradiol. Si este no es el caso, manda un email (preferiblemente de un servicio de email con encriptado decente tal como protonmail) a mablesbakerymutualaid@proton.me o pregúntale a quien sea que te haya dado este fanzine.

Así que lo que tienes aquí es un vial de Cipionato de Testosterona o Valerato de Estradiol (lee la etiqueta, y obviamente no lo uses si no sabes que es), formulado para uso intramuscular o subcutáneo. Esto significa que puedes inyectártelo en un musculo o en la capa de grasa de la piel. Si nunca has hecho una inyección intramuscular o subcutánea antes, hay muchísimos videos online mostrando como hacerlo – o pídele una ayuda a algunx compañerx de confianza!

MUY IMPORTANTE: No contaminemos el vial y no nos arriesguemos a transmitir enfermedades como el VIH que azotan a nuestras comunidades

- Asegurate de utilizar una jeringa / aguja que este en un empaque que NO haya sido abierto, con una aguja ESTÉRIL, cada vez que vayas a extraer las hormonas del vial y también para la inyección.
- NO reutilizes o compartas agujas!
- Adicionalmente, deberías utilizar un wipe de alcohol para limpiar el tapon de goma en el vial cada vez que extraigas hormonas de el.

Ya sea que escojas hacer tu inyección de forma subcutanea o intramuscular depende de tu preferencia personal y la composición de tu cuerpo; no hay mucha diferencia en la absorción / biodisponibilidad. Hemos encontrado que los doctores casi siempre dirigen a los pacientes de inyectarse de forma intramuscular pero cuando se lo hemos mencionado a alguno de nuestros doctores, que preferimos utilizar de forma subcutanea la respuesta solo ha sido “Ah okay, chido”.

La “dosis estándar” varia mucho según el tamaño de la cuerpa de une individue y los efectos transicionales / hormonales deseados.

PARA LA TESTOSTERONA:

- Típicamente entre el extremo muy bajo de 20mg/por semana y el extremo muy alto de 100mg/ por semana.
- Si un vial de Testosterona contiene 200mg del ingrediente activo por cada 1mL de solución, entonces el calculo seria el siguiente:

La formula para calcular cuanto liquido inyectarse es: **(la cantidad que te deseas inyectar) ÷ (concentración del vial) = cantidad a inyectarse por dosis en mL.**

Ejemplos:

- Si te quieres inyectar 20mg y tienes un vial de 200mg/mL
 $20 \div 200 = 0.1$ mL por inyección semanal
- Si te quieres inyectar 50mg, y tienes un vial de 200mg/mL
 $50 \div 200 = 0.25$ mL por inyección semanal
- Si te quieres inyectar 100mg y tienes un vial de 200mg /mL
 $100 \div 200 = 0.5$ mL por inyección semanal

Muchas personas transmasculinas empiezan con 50mg/semanales. Puedes elegir subir lentamente tu dosis o puedes empezar de-frente en la dosis alta. No existe ninguna evidencia de que cualquiera de los dos métodos sea mejor que el otro. No se recomienda que subas a una dosis por encima de los

100mg/semanales a menos de que tengas signos obvios de insuficiencia en tus niveles de testosterona luego de un año entero con esa dosis (100mg/semanales):

- Todavía tienes ciclos menstruales / o un examen sanguíneo que muestra niveles de testosterona inadecuados.

Algunos efectos masculinizadores tales como el crecimiento de tus genitales y el aumento del libido tal vez puedan ser vistos de manera rápida pero otros tales como la redistribución de la grasa corporal y el bello facial / corporal puede tomar más tiempo.

PARA EL ESTRADIOL:

- Típicamente entre el extremo muy bajo de 5mg cada 2 semanas y el extremo muy alto de 10mg por semana.

- En un vial de estrógeno que contenga 40mg de ingrediente activo por cada 1mL de solución. El cálculo será el siguiente:

La fórmula para calcular cuánto líquido inyectarse es: **(la cantidad que te deseas inyectar) ÷ (concentración del vial) = cantidad a inyectarse por dosis en mL.**

Ejemplos:

- Si te quieres inyectar 4mg, y tienes un vial de 40mg/mL
 $4 \div 40 = 0.1\text{mL}$ por inyección semanal
- Si te quieres inyectar 5mg, y tienes un vial de 40mg/mL
 $5 \div 40 \approx 0.13\text{mL}$ por inyección semanal
- Si te quieres inyectar 8mg, y tienes un vial de 40mg/mL
 $8 \div 40 = 0.2\text{mL}$ por inyección semanal
- Si te quieres inyectar 10mg, y tienes un vial de 40mg/mL
 $10 \div 40 = 0.25\text{mL}$ por inyección semanal

Muchas chicas trans empiezan con 4mg cada 5 días, pero recomendamos que hagas tu propia investigación al respecto y hables con gente sobre sus experiencias tomando estrógeno.

Que es la Pastelería de Mable Ayuda Mutua?

La Pasteleria de Mable Ayuda Mutua es un grupo pequeno de amigos donde construimos autonomía medica transgenero en el contexto de un ambiente constantemente mas hostil social y políticamente en los estados unidos. Nos dedicamos a investigar, practicar y compartir el conocimiento necesario para satisfacer nuestras necesidades medicas particulares sin importar nuestro acceso a seguros de salud o instituciones capitalistas o estatales de la salud. Somos anarquistas y creemos en la auto-determinacion del genero y la autonomia corporal para todes. No somos profesionales medicxs o quimicxs. Nos inspiro comenzar este proyecto tras haber leido la guia de ayuda mutua Fairy Wings para producir estrógeno transdermico (Fairy Wings Mutual Aid's guide to producing transdermal estrogen¹).

Que es este fanzine?

Este fanzine tiene la intención de acompañar los viales de hormonas de la Pastelería de Mable, que idealmente tienes en tus manos. Ofrece información sobre como utilizarlo, los riesgos, los beneficios, y una guía detallada paso a paso de como crear tu propio grupo para hacer hormonas y recursos adicionales. Este proyecto es parte de un proyecto mas grande de auto cuidado medico transgenero DIY autónomo que fue inspirado por un grupo que se llamaba a si mismo "Fairy Wings Mutual Aid" bajo el lema de "Senos, no bombas" (boobs, not bombs). Senos, no bombas, es una referencia a "Comida, no bombas" (food, not bombs), un proyecto de distribución de comida anarquista que existe desde hace varias décadas.

Para mas informacion²

Asi que, senos, no bombas, es el nombre de la idea de distribuir estrógeno de forma asequible o sin costo alguno, y la Panadería de Mable Ayuda Mutua, es el

nombre de nuestro grupo en específico. No hemos añadido el nombre de Senos no bombas a nuestra testosterona porque para muchas personas que toman testosterona, deshacerse de sus senos es una de sus principales metas. Pero amamos la energía de senos, no bombas y ansiamos el florecer de muchas más agrupaciones autónomas de auto cuidado médico transgénero!

La panadería de Mable Ayuda Mutua fue creada por anarquistas y hemos intentando organizarla alrededor de principios anarquistas³. Si la anarquía te es un concepto ajeno, no te preocupes. Este fanzine fue escrito para una audiencia sin conocimiento técnico ni conocimiento o afiliación a la anarquía. Donde sea posible, hemos intentado escribir de una forma que sea directa y fácil de entender. Si alguna cosa aquí no está clara o simplemente te encuentras confundidx, no dudes en mandarnos un email a:

mablesbakerymutualaid@Proton.me

Nos encantaría escucharte!

Riesgos

TESTOSTERONA

Bueno, hablemos de los riesgos de tomar testosterona. Compramos testosterona vía el mercado negro en forma de polvo en su forma cruda o prima (sin procesar) y lo pusimos a prueba vía La espectroscopia infrarroja por transformada de Fourier (FTIR) y cromatografía por gases / espectrometría de masas (GC/MS, por sus siglas en inglés) para confirmar que sin duda alguna era Cipionato de testosterona. Ninguna prueba está garantizada de ser 100% correcta, pero sentimos la confianza de que no nos estafaron y no nos mandaron un producto contaminado o bicarbonato de sodio o incluso una forma distinta de testosterona que no fuese cipionato de testosterona.

Más adelante en este fanzine, vamos a detallar los pasos de seguridad y precaución que tomamos para que nos podamos sentir seguros inyectándonos lo que hicimos y también para distribuir información a otras personas para que también lo hagan ellos mismos.

Habiendo dicho esto, si logras conseguir una receta de testosterona de un doctor, sin duda alguna sera de una calidad mas alta debido a que debe pasar ciertos estandares medicos y/o de produccion. Si tienes la capacidad y/o recursos para conseguir testosterona de receta medica, recomendamos que hagas eso. Sin embargo, esto no es posible para muchisimes companeres, y es aquí donde empieza nuestra labor.

Hay ciertos riesgos que conlleva tomar testosterona, sin importar de donde provenga (una farmacia o DIY). Para aclararlo, esto esta escrito para gente AFAB (para las personas AMAB los riesgos y beneficios pueden ser distintos).

Tomar testosterona, probablemente te cause infertilidad, potencialmente irreversible. Sin embargo, como anécdota, hay un numero de gente transmasculina que ha pausado su régimen de testosterona y han logrado salir embarazados y dar a luz a bebés sanes. No hemos podido encontrar recolección de data a larga escala sobre cuan común o poco común es esto. Del otro lado, puede tomar un año o mas para que la testosterona suprima la menstruación totalmente. Si menstruas y no estas en ningun tipo de metodo anticonceptivo, deberías asumir que todavía podrías salir embarazade vía sexo sin protección de “orificio delantero” / sexo vaginal con penetración con alguien que produce espermatozoides viables (a esto también vamos a añadir los riesgos de ETS's / enfermedades de transmision sexual).

La testosterona puede causar un adelgazamiento / atrofiar el “orificio-delantero” / tejido de la pared vaginal, dejándolo mas susceptible a la abrasión, infección, irritación y desgarramiento. Algunas personas transmasculinas utilizan un Nuvaring, este Nuvaring contiene hormonas como progestin y estrógeno que son liberadas de forma localizada (en esa área especifica) en el orificio delantero / tejido vaginal para prevenir el adelgazamiento / desgarramiento (esto no debería afectar los efectos masculinizadores de la testosterona, mas alla de preservar la integridad del orificio delantero / tejido vaginal).

La testosterona puede incrementar el riesgo de alta presión sanguínea, enfermedad cardíaca y derrame cerebral, particularmente en los fumadores y aquellos con una historia familiar de enfermedad cardíaca. Sin embargo, la mayoría de la información en el tema, esta basada en estudios de hombres cisgenero que están tomando dosis extremadamente altas con el fin de afectar su rendimiento deportivo. Para las personas transmasculinas que están tomando testosterona con el fin de alcanzar niveles en el rango “normal” de los hombres cisgeneros, parece que el riesgo de complicaciones cardiovasculares es similar al de un hombre cisgenero, pero existe muy poca información al respecto.

Para una lista completa del incremento de riesgos en cuanto a problemas de salud asociados con la terapia hormonal transmasculina, pueden leer la “Hudson’s FTM Guide”⁴. Este fanzine no debería ser considerado como una guía comprehensiva o completa de los potenciales riesgos, beneficios o efectos secundarios de tomar testosterona.

La mayoría de los efectos secundarios serios son extremadamente improbables. Polycythemia (alta concentración de globulos rojos en la sangre) es un riesgo unico para gente transmasculina tomando cualquier tipo de terapia de testosterona. Se recomienda hacerse exámenes CBC (complete blood count / CSC Conteo Sanguíneo Completo) para monitorear su hematocrito (conteo de globulos rojos)

Como debería verse mi CBC / CSC?

La Polycythemia esta definida como hematocrit (Hct) o hemoglobina (Hgb) que excede los rangos normales asociados para la edad y el sexo, típicamente Hct > 49% en adultos hombres saludables. Así que no hay necesidad de preocuparse (en cuanto a la testosterona) si sus niveles de Hct están por debajo de esa medida.

Aromatización:

En todas las personas, una porción pequeña de la testosterona en sus cuerpos se convierte en estradiol (estrogeno) a través de un proceso llamado aromatización. Sin embargo, en hombres cisgenero saludables, los niveles de testosterona suelen permanecer adentro del rango que no causa un incremento considerable de sus

niveles de estradiol, de esta forma previene cualquier cambio feminizante no deseado.

Siendo una persona transmasculina, es importante que no tome demasiada testosterona (por favor permanezca adentro del rango de dosis recomendado) para prevenir que los niveles de estradiol se vuelvan demasiado altos (lo que puede causar cambios feminizantes no deseados). Siempre y cuando tome una dosis razonable de testosterona y no supere el rango recomendado, es muy improbable que tenga que lidiar con aromatización excesiva.

La terapia hormonal en general es muy segura y efectiva siempre y cuando tome una dosis razonable.

Por ultimo: Los efectos principales de la testosterona misma – Masculinización y supresión de los procesos reproductivos del cuerpo – podrían ser considerados riesgos dependiendo de su perspectiva personal. Para mejor o para peor algunos de los efectos de la testosterona son temporales si se deja de tomar. Cosas como una piel mas ruda y distribución de la grasa corporal son efectos reversibles. Sin embargo, algunos efectos como una voz mas baja, bello corporal y la posibilidad de la infertilidad, son permanentes. Si no te molestan estos riesgos, pues disfruta tu testosterona!

PARA EL ESTRADIOL

Bueno, repasemos los riesgos de tomar estrógeno. Nosotres compramos estrógeno via el mercado negro, como material crudo en polvo y lo pusimos a prueba mediante la espectroscopia infrarroja por transformada de Fourier (FTIR) y cromatografía por gases / espectrometría de masas (GC/MS, por sus siglas en inglés) para confirmar que sin duda era valerato de estradiol. Ningun test esta garantizado de ser 100% correcto, pero sentimos la confianza de que no nos estafaron y mandaron un producto contaminado o bicarbonato de sodio o inclusive una forma de estrógeno distinta que no fuese valerato de estradiol.

Habiendo dicho esto, existe tambien un riesgo de impuridad o contaminación para los suplementos de una tienda legal. Las companias pueden ser investigadas si son acusadas de poner quimicos peligrosos en sus suplementos pero mas alla de ello los suplementos no son regulados por la FDA. Por esta

razon, es nuestra opinion que este estrogeno es igual de peligrosos que un suplemento estandar. Claro, no nos inyectariamos un suplemento del supermercado que no estuviese hecho para ser inyectado y mas adelante en este fanzine vamos a hablar de los pasos de precaucion y seguridad que tomamos para sentirnos con la confianza de inyectarnos lo que hicimos y para distribuir la informacion a otros sobre como hacerlo ellos mismos.

Habiendo dicho esto, si recibes estrogeno de receta medica de un doctor, sin duda alguna sera de una calidad mas alta dado que debe pasar ciertos estándares. Si puedes recibir estrogeno de receta medica y tienes los recursos financieros para pagarlo, recomendamos que lo hagas. Sin embargo, esto no siempre es posible para muchas personas, y es allí donde empieza nuestra labor.

Anadidamente, hay ciertos riesgos de tomar estrogeno. Para que quede claro, esto esta escrito para gente AMAB. Para las personas AFAB, los riesgos y beneficios podrían ser muy distintos.

Para todas las personas, el estradiol esta asociado con la coagulación. La coagulación, puede llevar a un numero de eventos adversos como ataque al corazón, derrame cerebral y coágulos sanguíneos, también conocidos como trombosis. Especialmente preocupante es un tromboembolismo venoso o una trombosis de vena profunda (DVT).

Estos son coágulos sanguíneos que se forman en las venas que se mueven hacia el corazón. Para la gente AMAB que toma estradiol el riesgo incrementado depende de la dosis y forma en la que toman su dosis. Esto significa que tus riesgos son mas altos si tienes niveles mas altos y que algunas formas de tomar estradiol están mas cercanamente asociadas con DVT que otras. Se desconoce exactamente cuanto incrementa tu riesgo, dado que la investigación en personas trans no recibe financiamiento. Para un repaso sobre la información que si esta disponible, consulten aquí⁵.

Otro riesgo a considerar, es el cáncer de mama. Así como los coágulos sanguíneos, parece haber un vinculo casual entre tener estrógeno y el cáncer de mama. Esto también parece depender de la dosis que se toma. Parece que las dosis mas altas de estradiol resultan en un riesgo incrementado de riesgo de cáncer de mama. Así como en los coagulos sanguineos, la cantidad exacta del

riesgo es desconocido y para las personas AMAB que toman estradiol, el nivel de riesgo parece estar probablemente en algún punto medio entre los niveles de riesgo de los hombres cisgenero y las mujeres cisgenero⁶.

Por ultimo, los efectos principales del estradiol mismo – feminización y supresión de los procesos reproductivos del cuerpo – podrían ser considerados riesgos dependiendo de la perspectiva personal de cada quien. Para mejor o para peor, la gran mayoría de los efectos del estradiol son temporales. Cosas como piel mas suave y redistribución de la grasa corporal, son reversibles. Sin embargo, algunos efectos tales como el desarrollo de los senos y la posibilidad de infertilidad, son permanentes. Si no te molestan estos riesgos, disfruta tu estrógeno!

Porque hacer esto?

Hay riesgos asociados con tomar testosterona, pero como cualquier otra cosa hay riesgos asociados con no tomarla también, y para algunas personas estos riesgos de no tomarla pueden ser serios e incluso atentar contra su vida.

Un punto que hacen muchas gentes que desean restringir el acceso a las hormonas, tiene que ver con los “cambios irreversibles” que están asociados con tomar hormonas. Esto ignora que nuestros cuerpos estan cambiando de formas irreversibles todo el tiempo, y para muchas personas estos “cambios irreversibles” son muy deseables! Tomar hormonas exogenas es simplemente tomar las riendas de sus propios cambios y moverse en la dirección que se siente mas alineada con lo que desean ser.

Existen muchísimas barreras para prevenir a la gente (especialmente a la gente transgenero) acceso a las hormonas como el estradiol o la testosterona, sin embargo, hay comparativamente muy pocos mecanismos existentes para asegurarse de que todos los que desean hormonas tengan acceso a ellas.

Mas aun, incluso cuando el estatus quo medico es capaz de satisfacer nuestras necesidades, lo hace según los procesos y para beneficio de las empresas de seguros, las juntas de revision medica, el estado, la familia y otras instituciones que historicamente han servido para oprimir, explotar y excluir a la gente. Estas instituciones restringen el acceso a las cosas como las hormonas para reforzar la cisheteronormatividad (la idea de que ser cisgenero y heterosexual es la única forma “correcta” o “natural” de ser). Quieren reforzar estas ideas y estructuras excluyentes para mantener el poder y el control sobre la autonomia corporal de la gente, porque ese mismo poder y control les ayuda a mantener control de todos los demas aspectos de nuestras vidas.

En contra de intentar trabajar adentro de y validando la existencia de estas instituciones, deliberadamente escogemos trabajar afuera de ellas. Creemos que todes deberían ser libres del poder coercivo del estado y el establecimiento medico, y deberían tener acceso a las herramientas necesarias para moldear sus cuerpos en la forma que deseen.

Preferimos arriesgarnos a ir a la cárcel intentando ayudar a nuestros companeres a satisfacer sus necesidades antes de colaborar con el sistema responsable de que ellos mismos sean reprimidos. El termino que solemos utilizar para esto es la ayuda mutua – que es un termino fancy para hablar de la cooperación mutua y reciproca con otras personas para satisfacer nuestras necesidades. La Ayuda mutua es uno de los principios basicos del anarquismo y como anarquistas lo valoramos profundamente.

Como anecdota, hemos conocido a muchas personas trans, que hacen y toman estrogeno DIY, pero muy pocas que hacen y toman testosterona DIY. Hemos identificado dos razones: los riesgos legales y la disponibilidad de la testosterona en el mercado negro para fisico-culturistas.

En los estados unidos, la testosterona, es una droga de clasficiacion III, mientras el estrogeno no esta clasificada como droga. Ejemplo de otras drogas de

clasificación III son: buprenorfina, ketamina, y algunas formas de codeína y acetaminofen. No somos abogados y no podemos darles consejo legal sobre los riesgos de comprar, compartir, hacer o tomar testosterona DIY en donde sea que ustedes vivan. No hemos visto casos legales sobre testosterona DIY para gente transgénero, pero para los interesados, la persecución de atletas y fisicoculturistas que tomaban testosterona como parte de la guerra contra las drogas, y las batallas legales tempranas contra las organizaciones de intercambio de agujas y otros proyectos de reducción de daños pueden proveer alguna especie de análisis legal. Para muchas personas el potencial riesgo legal de la testosterona DIY vale la pena por los beneficios, especialmente en un ambiente donde las barreras incrementan y atentan contra la salud transgénero y en donde nuestra misma existencia es criminalizada.

Creemos que mientras más gente tenga las habilidades y conocimiento para producir sus propias hormonas, más seguro será para todos. Si a un grupo lo agarran y lo clausuran, no significará que toda la gente trans de su zona perderá el acceso a sus hormonas.

Actualmente existe, un vivo mercado negro para la testosterona de fisicoculturistas y otros hombres cisgénero que desean incrementar sus niveles de testosterona. Mientras esto pueda ser una opción decente para procurar hormonas afuera del establecimiento médico, es más fácil probar el polvo de testosterona en crudo para encontrar su nivel de pureza que hacerle una prueba a una mezcla para inyección ya preparada. Hacerlo DIY te da muchísimo más control sobre los niveles de salud y seguridad en el proceso de producción que simplemente tener la esperanza de que un extranjero en el internet usó un preservativo o el método de filtrado correcto y esterilizó el producto final. A más larga escala, es muchísimo más barato para ti y tu grupo de amigos, hacer tus propias hormonas juntas que comprar DIY que hizo alguien más, y por último nos parece muy divertido y empoderante hacer nuestras propias hormonas!

Lamentablemente, hasta la primavera del 2026, la disponibilidad de polvo de testosterona en crudo se ha secado (en los Estados Unidos), por lo menos hasta donde hemos podido encontrarla. Hemos visto especulación de que algunas fábricas en China fueron clausuradas, las tarifas internacionales sin duda jugaron

un rol muy importante también. Tenemos la esperanza de que el desabastecimiento de testosterona, acabara pronto.

El estado nos diria que esto no puede ser logrado. Que solo las grandes instituciones pueden satisfacer las necesidades de la gente e incluso entonces deben adoptar tacticas represivas para que este sea el caso. Nos dicen que no hay alternativa realistica a todo esto. Si estas leyendo este fanzine y/o sosteniendo un vial de hormonas DIY, es porque hemos probado que ellos estaban equivocados!

Al hacer hormonas de manera DIY, y distribuirlas por varias partes y de forma facil a bajo costo o sin costo alguno hemos ayudado a muchas personas a tener acceso a un grado mucho mas alto de autonomia corporal que el establecimineto medico existente. Si podemos cortar la necesidad de depender de estas instituciones para acceder a nuestras hormonas, entonces talvez otros empezaran a cuestionar si necesitan a las mismas instituciones en otros contextos tambien.

Podemos ser libres de la cohercion y la jerarquia y aun asi proveernos nuestras necesidades mutuamente (sean cuales sean), a travez de construir alternativas basadas en la solidaridad y la ayuda mutua. Si estas de acuerdo con esta vision y quieres aprender mas sobre la anarquia, date una vuelta por cualquier tienda de libros anarquista, centro social o info-shop que este cerca a donde tu vivas. Si te caen bien la gente y los proyectos ahi, quedate y aporta! Habla con la gente de ahi y averigua como puedes aportar y hacerte parte de los esfuerzos de tu comunidad.

Por ultimo, si este proyecto te emociona y te gustario verlo expandirse, considera empezar tu propia operaci3n. Hay instrucciones detalladas paso a paso, mas adelante en esta guia, sobre como hacerlo. Se necesita un poco de dinero para empezar y un par de amigos pero es una tarea muy lograble. Necesitamos a cuanta gente posible quiera comprometerse a actuar con estos principios para poder batirnos contra las estructuras que nos dominan y oprimen!

Como cuidado medico trans –y otras formas de autonomia corporal – estan siendo mas y mas restringidas y criminalizadas, consideramos valioso, generalizar el conocimiento y herramientas para continuar a tener acceso a las hormonas, sin importar lo que diga la ley. Tenemos el objetivo de NUNCA

convertirnos en una farmacia de mercado-gris centralizada, queremos ser uno de varios grupos y personas capaces de producir y compartir las cosas que todos necesitamos. La redundancia es buena!

También, mientras el cuidado médico se hace cada vez más inaccesible y los gobiernos se vuelven cada vez más fascistas, creemos que hacer nuestra propia testosterona será una forma muy fácil de construir y practicar el conocimiento que solo se hará más necesario con el pasar del tiempo – trabajando juntas como grupo, navegando el internet y haciendo compras de forma anónima, construyendo cuartos limpios y limpiando el equipo de forma segura y llevando a cabo procedimientos básicos de laboratorio.

Como hicimos esto?

Principalmente seguimos paso a paso la guía para estrógeno inyectable de HRT Cafe⁷

PARA LA TESTOSTERONA

Sustituimos una receta de testosterona basada en foros online de fisiculturistas, la lista de ingredientes de nuestra testosterona de receta médica y una patente para la formulación de una testosterona que minimiza la recristalización en la solución final. El proceso de producir una forma utilizable de testosterona es muy simple. Habiendo dicho esto, recomendamos que investiguen para aprender lo más que puedan sobre el tema.

Pudimos haber producido testosterona tópica en gel o crema (algunas de nuestras amigas transfemme han expresado interés en gel de testosterona de baja dosis luego de que utilizar espironolactona por mucho tiempo les haya destruido la habilidad del cuerpo de producir testosterona naturalmente – todos los cuerpos necesitan un mínimo de testosterona y la mayoría de los doctores

recetan una dosis demasiado alta de gel de testosterona para las personas transfemme si es que lo hacen en primer lugar).

PARA EL ESTRADIOL

Utilizamos de referencia una receta que encontramos en el “International Journal of Pharmaceutical Compounding – IJPC”. El proceso de producir una forma utilizable de estradiol es muy simple. Habiendo dicho eso, recomendamos que investiguen tanto como puedan sobre el tema.

Tambien pudimos haber comprado una prensa para hacer pastillas y un ligador para empezar a hacer pastillas de estradiol para tomar de forma oral (sin embargo, entendemos que comprar una prensa para pastillas es una forma muy facil de llamar la atencion de la policia). Tambien pudimos haber hecho estradiol topico, o hacer anti-androgenos.

PARA AMBOS

Ningune de nosotres es un experto y todos nos podemos beneficiar de aprender entre nosotres. Mas aun, la manera en la que decidimos hacer esto no es la unica forma, cada metodo o estilo de producir hormonas tiene usos distintos y al fin y al cabo el acercamiento correcto es el que mas les emocione llevar a cabo.

Hemos partido esta seccion en 5 partes: Infraestructura del proyecto, primeros pasos, ordenar los materiales, hacer un lote y distribucion. Cada seccion incluye una idea general de que hacer seguida de instrucciones detalladas y notas.

PARA LA TESTOSTERONA

Compramos 500 gramos de polvo en crudo de testosterona (lo suficiente para hacer 2500mL de 200mg/mL de solucion final) y cantidades proporcionales de

los otros ingredientes, pero la receta mas adelante es para un lote de 400mL. Nos limito el tamaño del espacio que teníamos para trabajar, en donde comodamente entraban 4 personas a la vez junto con una mesa y equipo de laboratorio. En nuestra experiencia, 400mL es un volumen que 4 personas pueden hacer de forma razonable y filtrar en un solo día utilizando la técnica de filtrado de jeringa. Dependiendo de si tienes un ambiente de trabajo mas grande o pequeño y mas o menos personas ayudando o utilizas el sistema de filtrado con botella, entonces talvez quieras proporcionar la receta para hacer mas o hacer menos a la vez.

Aun mas, la formula que utilizamos esta basada en una patente que encontramos para la formulacion de cipionato de testosterona de larga conservacion y que es menos propenso a la recrystalizacion. La patente utiliza una concentracion mas alta del conservante: alcohol de bencilico. En cantidades mas altas de lo que suele utilizarse. Ajustamos el volumen del aceite para compensar tener mas alcohol bencilico, de esta forma la concentracion del ingrediente activo es la misma. Tambien acomodamos si hubo exceso para que estuviera del lado de tener mas conservante, dado que estabamos embotellando el producto final en viales de 7mL que estan hechos para uso por varios meses. Cada vez que el tapon de goma del vial es apunalado para sacar la testosterona, una pequena cantidad de aire y bacteria pueden ser introducidos en el vial. El alcohol bencilico deberia matar cualquier bacteria que se introduzca en el vial. Es la penultima barrera que nos previene de inyectarnos bacterias (la ultima barrera es utilizar el wipe de alcohol en el lugar de inyeccion y por supuesto utilizar una aguja nueva y esteril para cada inyección).

Recomendamos que le den una mirada a esta patente para tener una idea de lo que estan haciendo y porque y asegurarse de que no se están olvidando de nada. Una copia de esta patente se puede encontrar aquí⁸.

PARA EL ESTRADIOL

Compramos 250 gramos de polvo crudo de estradiol (lo suficiente para hacer 6250mL de 40mg/mL en la solución final), y cantidades proporcionales de los otros ingredientes, pero la receta listada mas adelante es para un lote de 400mL.

Nos limito el tamaño del espacio que teníamos para trabajar, en donde comodamente entraban 4 personas a la vez junto con una mesa y equipo de laboratorio. En nuestra experiencia, 400mL es un volumen que 4 personas pueden hacer de forma razonable y filtrar en un solo día. Dependiendo de si tienes un ambiente de trabajo mas grande o pequeño y mas o menos personas ayudando entonces tal vez quieras proporcionar la receta para hacer mas o hacer menos a la vez.

PARA AMBOS:

Cosas a considerar antes de empezar

- Antes de embarcarte en tu propia aventura de hormonas DIY, deberias pensar sobre los riesgos involucrados y si estas dispuesto o no a enfrentarlos. La testosterona es una sustancia controlada en los Estados Unidos y en muchas otras partes del mundo. El estrógeno no es una sustancia controlada en los Estados Unidos pero eso no significa que no haya riesgos legales en comprar el ingrediente en crudo, producirlo en una forma utilizable, y distribuirlo. Podria haber diferencias legales dependiendo de la cantidad que estas produciendo y si decides compartirlo con otras personas, o si estas vendiendolo en vez de compartirlo o incluso solo recibiendo donaciones. Que tan publico es tu proyecto, etc. Tal vez desees hablar con un abogado antes de embarcarte en esta aventura. Sin embargo, el hecho de que algo sea legal o ilegal no lo hace mas o menos etico o moral. Y el hecho de que algo sea perfectamente legal nunca ha impedido al estado de atacar y asediar a la gente. Esto es especialmente cierto ahora que las personas transgenero nos hemos vuelto un tema politico caliente.

- La idea de que haya gente repartiendo hormonas en las calles, tarde o temprano explotara fuera de control por parte de los medios derechistas y los politicos que busquen ganarse puntos acozando a las personas trans. Si no te sientes comodo con estos riesgos, considera apoyar a otros proyectos de salud trans autonomos existentes donando o contactandoles (o nos) para ver como

podrias ayudar. Si decides que estas dispuesto a enfrentar estos riesgos, entonces mira este video sobre porque NUNCA deberías hablar con la policia⁹. Tal vez tambien quieras leer este fanzine sobre cultura de seguridad, sin embargo muchas de las medidas en este fanzine son demasiado exageradas para este tipo de operación¹⁰.

- NOTA DE LES TRADUCTORES: estos fanzines y videos seran en ingles y en otras jurisdicciones legales fuera de Abya Yala. No tenemos manera de saber en que jurisdiccion legal te encuentras tu le lectore, pero recomendamos que investigues a profundidad las consecuencias legales, los vacios legales en los que puedas refugiarte y como interactuar y defenderte para con la policia si es que te llegases a encontrar con elle, y aun mejor como impedir llegar a este punto mediante buenos sistema de seguridad.

- Como regla: no discutas el estar involucrade en este tipo de proyotos con gente en quien no conozcas y no confies profundamente, e incluso entonces solo dile a la gente de confianza lo que necesite saber para su parte de la operación. Si tienes que discutir el proyecto por medio de via electronica, siempre utiliza software open-source encryptado como: Signal, ProtonMail, Cryptpad y otros. Por supuesto, cada acercamiento tiene sus limitaciones y no hay nada que puedas hacer para garantizarte de no dejar ningun rastro. Sin embargo, los medios defensivos deben ser considerados como capas, mientras mas, mejor. Los principios defensivos que hemos puesto aquí deberían considerarse una base solida a la que tu puedes anadir mas capas, no deberia considerarse ningun tipo de garantia sin embargo. Para mas informacion sobre seguridad digital, lean aquí.¹¹

Infraestructura del proyecto:

- El primer paso de este o cualquier otro proyecto es juntarse con tus amigos y companeres y ver quien desearía hacerlo realidad. Si no tienes una red de amigos de confianza que esten interesades en ayudar, entonces intenta ir a los espacios anarquistas o transgenero locales y ver en cuales proyectos puedes aportar. Con algo de suerte con tiempo vas a desarrollar amistades y

companerismo con la gente de alli para poder trabajar juntas. Si todo va bien eventualmente hormonas DIY puede ser uno de los proyectos que pueden anadir a su repertorio!

- Antes / durante / despues de empezar un proyecto de hormonas DIY nos encantaria si pudiesen mandar un email a mablesbakerymutualaid@proton.me Nos encantaria ayudar de cualquier manera que podamos y aprender les unes de les otras de nuestras experiencias. Si nada mas, seria bueno estar en contacto con otra gente que trabaja en proyectos similares! Adicionalmente, si encuentras otros materiales utiles los podemos incluir en nuestro repositorio de recursos publico en nuestro cryptpad.

- Para trabajar en este proyecto en una computadora, recomendamos que utilizen TAILS. TAILS, es un USB con el sistema operativo TAILS instalado en el. Tails es un sistema altamente seguro de seguridad que solo se conecta al internet por medio de la red TOR y no deja rastro alguno de ninguna actividad en la computadora donde haya sido utilizado. Para descargar una copia de tails, hablale a un companere que ya lo tenga descargado y clona su copia de tails de su usb al tuyo. Si no conoces a nadie que tenga o sepa utilizar tails, puedes descargarlo y un set entero de instrucciones en tails.boum.org (Esta tambien en espaniol! <https://tails.net/index.es.html>) si este proceso te parece demasiado complicado, encuentra a algun companere que le gusten las computadoras y te quiera ayudar (o con quien puedan intentarlo y aprender juntas). Una vez de que te sientas comode con tails, prende tu computadora utilizando tails y crea una cuenta de email con la cual contactar a los vendedores de los materiales. Recomendamos fuertemente que solo entres a esta cuenta de email y cualquier otra que este vinculada a tu proyecto de hormonas DIY por medio del systema TAILS. Recuerda, que Tails y Tor no son magia, si entras a tu cuenta de email personal al mismo tiempo en el que estas en tu email para el proyecto DIY, entonces ambas estaran asociadas a tu persona legal. Asi que SOLO trabaja en UN PROYECTO A LA VEZ, cuando estes utilizando tails.

- Para prepararte para ordenar y recibir envios, juntate con tus amigos y encuentra como puedes recibir paquetes de manera anonima. La forma mas facil seria conseguir un amige que no este directamente involucrade en el proyecto,

que pueda recibir el paquete por ti. Manda el paquete a su dirección y a su nombre (o el de un tercero) y luego recógelo una vez que haya llegado. Recibir paquetes para el proyecto es una gran manera para que otras personas puedan ayudar sin estar demasiado involucradas (si no desean estarlo). Otras ideas incluyen enviar el paquete a algún centro comunitario o social de la zona, o incluso a tu propia dirección y los paquetes son enviados rara vez o con largos intervalos de tiempo entre sí. Por ejemplo, tal vez una persona ordenara el alcohol bencílico y puede mandárselo a sí misma y otra persona puede ordenar el benzoato de bencilo (benzyl benzoate), aun así una tercera persona puede ordenar y recibir el aceite MCT. Haciéndolo de esta manera, reduces las posibilidades de que cualquier investigación pueda determinar el patrón de las compras. Si alguien recibe un paquete, es usualmente mejor que pague por el paquete usando sus propios métodos de pago y luego se le reembolse en efectivo (sin dejar rastro del reembolso). Algunas personas pueden recibir varios paquetes si las cosas que están recibiendo no son ilegales, como las balanzas o los vasos de vidrio etc. Habiendo dicho todo esto, deberías intentar reducir o evitar todas las compras online en cuanto fuese posible. Siempre que puedas, compra en persona y con efectivo. Por ejemplo, necesitas comprar hojas de plástico online? O las puedes comprar en cualquier ferretería con efectivo?

- Como todos los proyectos, necesitaras una cantidad de dinero y / o otros recursos para empezar. Haz una colecta discreta entre amigos para empezar con el dinero necesario. Nosotres gastamos mas o menos 1,000 dolares en equipo de laboratorio (las cosas que solo teniamos que comprar una vez, y luego podiamos reutilizar por siempre) y mas o menos 3,100 dolares en los materiales consumibles. Esto al final del dia, lleva el costo a 3 dolares por vial de 7mL (sin incluir el costo del equipo reutilizable), cada uno de estos viales le dura a una persona trans entre 3 a 6 meses dependiendo de la dosis que utilice.

- NOTA DE LES TRADUCTORES: No dejes que los costos te quiten las esperanzas! Estos costos son de un publico estadounidense. Sin embargo seria posible encontrar alternativas mucho mas baratas para el material de laboratorio en Abya Yala, tambien posible es expropiarlo. En cuanto a consumibles, tal vez sea posible para la testosterona, en circulos fisico culturistas locales que sin duda

operan con financiamiento mucho mas bajo que el estadounidense. Es importante ver las alternativas locales antes de lanzarnos de frente a los costos gringos. Asi mismo, podemos hacer colecta entre la gente trans o gay mas privilegiada en nuestras comunidades o con los mismo companeres que viven en estados unidos, haciendo contactos en donde fuese posible (que siempre andan por ahi).

- Si te es posible, absolutamente recomendamos recolectar mas o menos 4,100 dolares en fondos para tener un extra para compensar por los errores y sorpresas. Este dinero deberia estar en efectivo y en una ubicación segura donde este bien resguardado y regulado. Mantente al tanto de cuanto dinero entra y cuando sale y cuando deberia gastarse en cada material. Esto para estar segure de cuanto dinero les queda asi de como pueden reducir gastos a futuro, asi como transparencia financiera adentro de su propio grupo.

- Su operación tambien necesitara una ubicación fisica de donde operar. Un cuarto vacio es lo suficientemente grande, sin embargo no recomendamos utilizar un cuarto donde viva alguien. Esto es porque este proyecto requiere una gran cantidad de cosas y seria dificil tener todo adentro del cuarto si el mismo ya tiene las pertenencias personales de otra persona. Tambien deberian considerar factores de seguridad: cualquier lugar donde se lleve a cabo el proyecto, debe ser un lugar seguro. Recomendamos encontrar a un amigue que viva sole, con un cuarto extra o algun centro comunitario o social que este dispuesto a prestar o rentar un cuarto a algun miembro del proyecto. De ser posible no mencionen hormonas DIY de forma oficial, solo rentenlo como un cuarto personal o para cualquier otra cuartada. Hagan un acuerdo escrito (si rentan el cuarto), donde se estipule que al cuarto solo pueden entrar con su permiso y cierranlo siempre con llave y una cerradura fuerte y segura. Esto les protege tanto a ustedes como al centro comunitario. El centro comunitario esta protegido porque en el caos de que la policia lleve a cabo una batida, el acuerdo legal protege al centro social pues tienen un documento legal que prueba que ellos no eran ni responsables ni sabian lo que estaba haciendo la persona rentando el cuarto. Por seguridad extra, podrian decidir guardar los materiales

distintos en distintos lugares, por ejemplo, el material de vidrio y laboratorio en una ubicación distinta al polvo de testosterona o estradiol, por ejemplo.

- Creen un excel en cryptpad para mantenerse al tanto de sus finanzas. Esto incluye, administrar el dinero y estar al tanto de todas las tarjetas prepago que han sido utilizadas. Asegurense de estar al tanto de cualquier tarjeta prepago, incluyendo donde estan y cuanto dinero les queda, en que han sido utilizadas hasta entonces, y la informacion de pago que esta asociada con ellas. Por ejemplo, si un sitio web, requiere que pongas una direccion de pago para la boleta electronica, asegurate de anotar cual direccion pusiste para cual tarjeta. Esto previene que la tarjeta sea rechazada al anotar informacion contradictoria en diferentes compras.

- Finalmente: una nota en cuanto al formato. En cuanto al resto de esta seccion, hemos hecho instrucciones detalladas, paso a paso sobre como producir y distribuir varios cientos de anios de hormonas. Para cada seccion, hay enumeraciones que dicen **en negritas** la version simple de que hacer. Si tu quieres aprender como hacer las cosas por tu cuenta, puedes simplemente seguir esas instrucciones e intentar entenderlo. Si quieres mas informacion, hemos incluido puntos sobre como hacer esto a mas detalle. Tambien hemos intentado incluir cuanto presupuesto existe para cada ingrediente, pero los precios cambian de forma drástica con el tiempo entre que escribimos este fanzine y cuando tu estes haciendo tu lote. Como siempre, no asumas que somos especialmente inteligentes o que sabemos la mejor forma de hacer las cosas, ese no es el caso. De hecho, estamos muy emocionados de recibir emails de gente diciendo cosas como “porque hicieron x de esta forma? Lo podrian haber hecho de la forma Z y sale mucho mas facil / rapido / barato!” Asi que porfavor experiementen, aprendan mas que nosotros y luego digan nos como lo hicieron!

PRODUCCION DE TESTOSTERONA

Primeros pasos

1. **Comprar y poner a prueba la testosterona, costo: \$460-\$960 (\$460 para testosterona, \$0-\$500 por la prueba). Mayo 2026: el mercado negro para polvo de testosterona en crudo ha implosionado. Continuaremos compartiendo la informacion de como hacer testosterona DIY con la esperanza de que el ingrediente primo pueda estar disponible otra vez.**
 - Compramos 500 gramos de cipionato de testosterona. Asegurense de obtener especificamente CIPIONATO de testosterona. Si desean utilizar una forma distinta de testosterona tendran que buscar recetas distintas para la variante que escojan. Existen sitios web del mercado negro que venden testosterona, y muchisimos foros de fisico culturistas donde la gente discute sobre los mejores vendedores de cual u otra venta. Recomendamos gastarse algun tiempo en estos foros – busquen “foro fisicoculturistas” en Duck Duck Go, talvez tengan que crear una cuenta para entrar a ver la discussion completa. Checkeen resenias recientes para vendedores especificos. Algunos foros prohíben la discusion de fuentes ilegales de testosterona. Tambien pueden checkear “transfem message boards” para recomendaciones de vendedores – algunos sitios web que venden estrógeno tambien venden testosterona. Probablemente tengan que hacer una cuenta en el sitio web del vendedor. Talvez haya una opcion para pagar con cryptomonedas en la pagina web, o talvez reciban un recibo via email. Paguen con cryptomonedas y asegurense de que el bitcoin mismo fue comprado de una manera que no pueda ser rastreada (como con efectivo) o que fue mezclado apropiadamente para oscurecer la procedencia del pago (en ingles: “to tumble bitcoin” es una forma de repartir un ingreso en cryptomonedas a varios usuarios y entre varios usuarios, repartiendolo de manera aleatoria para oscurecer su procedencia). Si el proceso te es desconocido, preguntale a algun amige que este bien versado en tecnologia o cryptomonedas para que te lo muestre (deberian saber sin embargo que este es un proceso muy tedioso que requiere mucho tiempo esperando que crypto transacciones procesen lentamente sobre el servidor Tor). Las cryptomonedas no son inherentemente anonimas,

pero con algunos pasos extra para oscurecer la procedencia, puedes asegurarte de que la compra online es decentemente privada.

- Hay estafas de sobra en el mercado negro. Si tu mandas varios cientos de dolares de cryptomonedas a un vendedor que resulta ser un estafador, no hay forma de recuperar el dinero perdido. Lo mismo con mandar cryptomonedas a un vendedor con un historial largo y confiado de ventas reales a quien una batida policial lo agarra y lo clausura antes de que puedan poner tu orden en el correo.
- Puede tomar un mes o mas para que tu testosterona llegue, especialmente si ordenaste de una fuente internacional. Ten paciencia, puede llegar en un paquete que ni esta listado como “testosterona” esto es normal.
- Una vez que llegue tu testosterona, tendras que ponerla a prueba. Este paso es el segundo porque si el test no sale limpio (por ejemplo, te vendieron un monton de bicarbonato de sodio) tendras que repetir los pazos previos antes de seguir adelante. Ve a “toxassociates.com” ordena un analysis de sustancia comprehensivo, diles que desees un analysis quantitativo de cipionato de testosterona y un examen de metales pesados. Este es un paso donde muchos grupos de hormonas DIY pueden trabajar juntas y ahorrar mucho dinero. Asumiendo que varios grupos hagan una sola orden de testosterona juntas, solo tendrian que hacer un solo test para todes y asi podrian ahorrar muchisimo dinero. Asi, el costo de la prueba estara disperso entre los varios grupos colaboradores. Paguen por la prueba con una orden de dinero “money order” comprada con efectivo y esperen los resultados. Idealmente los resultados diran >99% testosterona y ningun metal pesado o cualquier otra sustancia detectada. Alternativamente, si viven en algun lugar que tenga un servicio anonimo de reduccion de danios para checkear la pureza de drogas, esta es una gran opcion – esto es lo que nosotros hicimos. Encontramos un servicio gratuito que proveia resultados inmediatos via test de espectroscopia “FTIR” y una segunda ronda de resultados un mes despues via GC/MS. Usteden pueden encontrar un

directorio de programas de chequeo de drogas en Norte America en: <https://harmreductionlab.com/drug-checking-directory-1> le debemos una gran deuda a decadas de lucha por parte de los usuarios de drogas recreativas para la descriminalizacion y acceso a los servicios y recursos de reduccion de danios!

- NOTA DE LES TRADUCTORES: Estos recursos para hacer las pruebas no podran ser utilizados en Abya Yala, sin embargo, es tarea de buscar que otros grupos de reduccion de danios u otros laboratorios independientes podrian hacer las pruebas. En tu propio territorio debe existir una alternativa o laboratorio, a menor costo, donde se pueda llevar a cabo una prueba o alguna alternativa para encontrar como hacerlo tu mismo.

Comprar materiales consumibles

Links para ejemplos de la mayoría de estos materiales, pueden ser encontrados en la guia de inyeccion hecha en casa del Cafe HRT¹². Hemos incluido el costo aproximado en estados unidos en la primavera / verano del 2025 pero los precios siempre estan cambiando.

NOTA DE LES TRADUCTORES: Una vez mas los costos y links seran completamente distintos en Abya Yala pero se pueden encontrar alternativas locales. Es importante preguntar a companeres de universidad publica que estudien quimica o alguna otra ciencia que haga uso de laboratorios o tenga recursos.

1. Comprar 1 galon de Aceite MCT de grado USP. Costo: \$60-\$110.

- Se puede comprar aceite MCT al por mayor online desde laballey.com y varios otros vendedores. Asegurence de que sea grado USP (NOTA TRADUCTORES: es importante saber cual es el grado de su propio territorio que fuese equivalente al USP, antes de hacer cualquier compra). Utilizamos aceite MCT hecho a base de coco, en vez de hecho

con aceite de semilla de algodón luego de escuchar que muchas personas estaban teniendo reacciones alergicas al aceite con semilla de algodón. Algunas personas son alergicas al coco tambien, asi que nos aseguramos de anotarlo en la etiqueta del producto final (que contiene materiales derivados del coco). Depende de ti ver cual aceite deseas usar. Tambien vimos que la testosterona con aceite MCT era mas liviano que el que estaba hecho a base de semilla de algodón, lo que lo hace mas facil de introducir a la jeringa y de inyectar. Puedes utilizar otros aceites tales como el aceite de castor / ricino, pero tendras que investigar que materiales para el filtrado son compatibles con cuales aceites y estar al tanto de que por ejemplo, el aceite de castor / ricino en particular toma una cantidad excesiva de tiempo para filtrar debido a su alta vizcosidad.

2. Comprar 500mL de alcohol bencilico USP. Costo \$31

- El alcohol Bencilico es un quimico muy comun y puede ser encontrado en varias paginas web como Med Lab Supply.
- USP significa “United states Pharmacopoeia” significa que cumple un cierto estandard de pureza para el quimico. Todos los quimicos que compres deberian serte vendidos como USP (Si lees esto en Abya Yala, reiteramos, buscar el estandard que se utilize en tu territorio!). Si tienes el dinero, talvez podrias mandar todos tus materiales junto con la testosterona a pasar por una prueba de pureza. Nosotres no pusimos a prueba nuestros quimicos, con excepcion de la testosterona.

3. Comprar 500mL de Benzoato de Bencilo USP. Costo \$16

- Seguir los mismos pasos que para el alcohol bencilico, pero para el Benzoato de Bencilo.

4. Comprar ½ a 1 galon de alcohol isopropilico 99%. Costo: \$25

- NO utilizar alcohol isopropilico de “grado tecnico”. Puede dejar un residuo aceitoso y contaminar tus hormonas!

- Utilizamos 99% porque es mejor para disolver grasa y residuos pegajosos que talvez esten presente en las superficies, la esterilizacion de superficies en materiales se hace via autoclave o con componentes ya pre-esterilizados. Para limpiar guantes, podrias utilizar wipes de alcohol que contengan alcohol de 70%.

5. Paquetes desecantes. Costo: \$10

- Estos van a absorber cualquier humedad que se introduzca en el paquete con polvo crudo hormonal y es especialmente util si no utilizas todo tu polvo en una sola ocasión.

6. jeringas esteriles de 30mL – caja de 100 Costo: \$42

- Estas son innecesarias si no vas a hacer el filtrado via jeringa y si consigues algunas micro pipetas para el embotellado final.
- En algunos estados, puedes comprar estas jeringas muy facilmente online sin ningun tipo de licencia medica. Tambien puedes comprarla de sitios web de medicina veterinaria. Nos gusta las que tienen el “leur lock” para las agujas.

7. Aguja Leur Lock de 18g – Caja de 100. Costo: \$8

- Estas tambien pueden ser compradas mediante sitios web de veterinaria (en muchos lugares de Abya Yala niquiera estan reguladas, tambien). Se utilizan solo para el filtrado, no se necesitan si vas a utilizar el filtrado a base de botella.

8. Viales pre-esterilizados. Costo: \$407 para 370 viales.

- Los viales mas chicos son menos probables de acabar contaminados o de ser daniados por el uso multiple. Nosotres decidimos por viales de 7mL y no recomendamos viales mas grandes que de 10mL.

- Puedes dividir el volumen total de testosterona que deseas hacer por el volumen de los viales que escojas para determinar cuantos viales deberias comprar. En nuestro caso, 370 viales de 7mL cada uno.
- Tip: los viales transparentes contra los de color amber: los viales claros y transparentes son mas faciles de inspeccionar para particulas o descoloracion de los contenidos del vial. Los viales color amber, protegen sus contenidos de la luz haciendo su degradacion por esta mas improbable, pero no podrias checkear por descoloracion antes de sacar los contenidos con la aguja.

9. Tapas de aluminio Flip-off de 20mm. Costo 40\$ para 400

10. Filtros de jeringa de nylon esteriles de 0.22 µm. Costo: \$90 por 100.

- Solo utilizar filtros de jeringas de Nylon para el aceite MCT, membranas de filtro de distintos tipos son menos compatibles para nuestros propositos y podrian disolverse en nuestra medicacion. Deben estar individualmente empacadas y esteriles. Solo utilizar filtros de 0.22 µm o 0.2 µm, nada mas grande ni mas chico. No recomendamos filtrar con jeringa para el aceite de castor / ricino.

O

Filtros para botella esteriles 0.22 µm de nylon 250ml con botella incluida. Costo: \$75.98 por 12.

- Utilizar estas si estan utilizando aceite MCT o si decean hacer lotes grandes sin gastar el tiempo o energía necesarios en el filtrado por jeringas.

O

PVDF: 250ml Esteriles 0.22 µm filtros de botella con la botella incluida. Costo: \$146 por 18

- Utilizar estos si se va a usar el aceite de castor / ricino. Les ahorraran el agotamiento fisico de filtrar con las jeringas pero tomara un MUY largo rato 6 a mas horas por cada 250ml. Nosotres solo utilizamos aceite de castor / ricino (y filtros PVDF) cuando los filtros de nylon no estaban disponibles, haciendo imposible utilizar el aceite MCT.

11. Acetona. Costo: \$25 por galon

12. Platos de pesada. Costo: \$16

Comprar las herramientas

Nota: Algunas de estas cosas tal vez no estén disponibles en tu territorio, pero podemos encontrar alternativas que cumplan los mismos propósitos!

- 1. Espatulas de laboratorio. Costo: \$10**
- 2. AWS Gemini Pesa de 20 Milligramos. Costo: \$35**
- 3. Barras de agitacion magnetica. Costo: \$10**
- 4. Beakers de vidrio. Costo: \$15-\$50**
 - Utilizaremos dos beakers de 100mL y uno de 500mL o 1000mL
- 5. Agitador magnetico con placa calefactora. Costo: \$50**
 - Comprar la version de 380 Grados Celcios que viene con sonda de temperatura.
- 6. Botella de exprimir. Costo: \$17**
- 7. "Instant Pot Pro Plus" / Olla instantánea / Olla a presion / Olla multifuncion Costo \$200**
 - NO utilizar una olla instantánea regular. Debe ser de cocina a presion a 15 PSI.
 - Si tienes una Instant Pot Max (que ya no se vende, esa tambien sirve).
 - Si ninguna de estas opciones (o alguna tercera de cocina a presion a 15 PSI en abya yala) esta disploables, entonces una olla a presion en la

cocina que pueda llegar a 15 PSI tambien es una buena opcion. Una olla instantanea regular tambien podria funcionar potencialmente, pero tendrian que hacer el cyclo de esterilizado en 2.5 horas en vez de solo 1 hora.

8. Cesta de vapor para la olla a presion Costo: \$27

- Opcional: bueno para tener los viales mas arriba en la olla instantea, tendran que encontrar alguna manera de asegurarse que los viales no toquen el fondo de la olla instantanea.

9. 20mm "Vial crimper" / Crimpador de Vial 20mm. Costo: \$40

10. Caja de aire fija (como las que se utilizan para cultivar hongos).

Costo: \$34

- Altamente recomendado, obligatorio si tienen mascotas en el espacio o si el espacio es polvoriento o si no arman un cuarto limpio a presion positiva.

11. Toallitas de papel (c :) Unos cuantos rollos de toallitas de papel descartables de cualquier tienda, especialmente los de ferreterias o tiendas automobilisticas, suelen ser de mayor calidad y desgarran menos fibra de papel en las superficies en comparación con las toallitas regulares.

12. Cinta para cuarto limpio (2 rollos). Costo: \$30-\$100. Polietileno es la opcion de mas alta calidad, pero es mucho mas cara. PVC puede funcionar y es mucho mas barato, pero mas duro / mas dificil de trabajar.

13. Hojas de plastico transparente de 7 o 9mm (100 pies por 10 pies / 30 metros por 3 metros) Costo: \$53

14. Precintos / cinchos de plastico

15. Puerta de plastico con cremallera. Costo: \$25

16. Ventilador en caja de medio metro por medio metro. Costo: \$30

17. MERV 13 filtro de aire de medio metro por medio metro. Costo: \$25.

18. Tyvek trajes de pintor (uno por persona): Costo: \$10-25 cada uno.

19. Joanlab 10mL/min Bomba de Vacio. Costo: \$160

- Esto es necesario si deseas hacer el filtrado por botella en vez del filtrado de jeringa.

20. Destapador de vial Costo: \$35.

- Usado para remover las tapas de los viales pre-esterilizados. No perforar los tapones en viales pre-esterilizados dado que es inseguro usar un autoclave con ellos luego de haber hecho eso.

21. Guante de nitrilo o latex / etc. Cost: \$15.

- Se pueden obtener de la farmacia o cualquier ferreteria o tienda automovilistica

Construye tu Cuarto Limpio

Puedes construir un cuarto limpio a presion positiva con materiales comunmente encontrados en una ferreteria mientras esperas que los materiales como la testosterona u otros lleguen por el correo. Separa un dia entero para construir el cuarto.

Un “cuarto limpio” es esencialmente un cubo de plastico / burbuja con todos los rincones y salidas sellados con cinta de cuarto limpio y aire filtrado entrando en el. La primera burbuja que construimos era solo un cuarto grande. Luego de los primeros lotes, decidimos deshacer la primera burbuja y reconstruirla con un cuarto intermedio en donde ponernos nuestros trajes de pintor, los cuales nunca salen de la burbuja. Luego de hacer los primeros lotes teniamos una mejor idea de como queriamos organizar nuestros espacios para servir mejor a nuestros procesos. Agarramos un filtro HEPA y lo pegamos con la cinta a un ventilador de forma de caja, y lo pegamos a la pared del espacio de trabajo en la burbuja. De esta manera el aire filtrado vuela directamente en el cuarto de trabajo y es expulsado a la sala intermedia (donde nos cambiamos de ropa) y finalmente de la sala intermedia a las afueras. No estamos bajo la ilusion de que podamos eliminar completamente la introduccion de todas las particulas de polvo o contaminantes foraneos en la burbuja, pero el cuarto limpio es parte de un proceso multiple para la salud y seguridad del proceso. En conjunto con poner a prueba el material en cruda, usar un conservador, filtrar la solucion y esterilizar a vapor el producto final, el cuarto limpio reduce las posibilidades de que el polvo, bacteria y otros contaminantes acaben en la testosterona.

Pueden consultar el video (en ingles) “I built a positive pressure clean room for cheap” en youtube¹³ para una guía. Si su cuarto limpio tiene la intención de ser temporal, tal vez no tengan que construir el framing de madera, y pueden usar puertas de zippers de plástico.

Hacer un lote

En Resumen

Los principios de hacer juguito masculino son: medir todos los materiales en crudo, agregarlos a un contenedor donde mezclarlos, calentar y mezclar vigorosamente, filtrar en los viales y esterilizar los viales en una olla a presión. Según nuestra experiencia, la parte más tediosa es el proceso de filtrado en los viales – esto toma mucho más tiempo que hacer el lote en sí. El proceso es en realidad muy simple, solo toma un buen rato filtrar. Deberías tener la tarde libre para esto y planear estar ahí casi 4 horas. Tal vez también quieras empezar con un lote pequeño, como de 100mL, solo para familiarizarte con todas las partes del procedimiento. Ten en cuenta que este proceso, probablemente sea desordenado e involucrará derramar accidentalmente alguna pequeña parte de la solución de testosterona en tus superficies de trabajo. Deberías ir limpiando en lo que vas trabajando. Tener toallitas de papel y alcohol isopropílico a la mano es muy útil. No deberías trabajar cerca de una ventana donde algún transeunte pueda ver lo que estás haciendo. Va a parecer que estás haciendo drogas y va a atraer mucha atención.

Esta receta es para un lote de 400mL filtrado en viales de 7mL y debería darte aproximadamente 57 viales.

- 1. Remojar todo el equipo de laboratorio con el alcohol isopropílico y la acetona.**

- Pues poner el alcohol en una de las botellas para exprimir y la acetona en la otra para remojar facilmente todo el equipo y dispensando todo en las toallitas de papel
- Utilizar la acetona para todo el equipo que este hecho de metal o de vidrio y las toallitas de papel humedas con el alcohol para limpiar la mesa de trabajo, las balanzas, los plateas magneticos de calefacciones y cualquier otro material que no sea de metal o vidrio.
- Permitir tiempo para que se seque todo el equipo. Un (nuevo, dedicado, limpiado) escurridero de platos es bueno para secar el material de vidrio.

2. Preparar tu agitador magnetico con placa calefactora

- Querras familiarizarte con la placa calefactora y como ajustar las opciones antes de hacer tu primer lote.
- Ajustar la placa a 45 grados celcios.

3. Medir 100mL de aceite MCT

- Poner un beaker de 500mL o 1000mL en el agitador con la barra de agitador magnetica abajo.
- Utilizando un beaker de vidrio de 100mL, medir 100mL de aceite MCT y ponerlo en el beaker que esta en el agitador.
- Ajustar la sonda de temperatura para que este en el aceite sin tocar los lados o el fondo del beaker. Ajustar la velocidad de agitacion para que vaya lo mas rapido posible sin que el imagen se confunda o deje de funcionar.

4. Medir 80 gramos de polvo de testosterona

- Poner un plato de pesada en la balanza y tarar
- Lentamente aniada 80 gramos de testosterona en el plato de pesada con la ayuda de una espatula de laboratorio. Rompa cualquier pedacito grande de polvo con la espatula para hacerlo mas fino

- mover la testosterona del barco de pesada al aceite MCT. No estara bien cuajado al inicio, permitir que se siga agitando el aceite.

5. Medir 84mL (94 gramos) de benzoato de bencilo

- Poner un beaker de 100mL en la balanza y tarar
- medir 84mL (94 gramos) de benzoato de bencilo y anadirlo a la solucion de aceite / testosterona.
- Dejar que se siga agitando la solucion de aceite MCT / testosterona / benzoato de bencilo hasta que la testosterona se haya disuelto completamente. Monitorear la temperatura para mantenerlo entre 40 y 60 grados celcios. El paso de disolver puede tomar hasta mas de 20 minutos.

6. Apagar la calefaccion y permitir que la solucion se enfrie por debajo de los 40 grados celcios.

7. Anadir 10 gramos de alcohol bencilico al beaker de 1000mL.

- No agregar el alcohol hasta que la solucion se haya enfriado por debajo de los 40 grados celcios.
- No medir el alcohol hasta que estes liste para anadirlo a la solucion, esto es para minimizar la evaporacion del alcohol.
- Mezclar el alcohol en la solucion por mas o menos 15 minutos.

8. Subiendolo al volumen final

- Si el volumen total de la solucion es menos de 400mL, lentamente anadir mas aceite de MCT a la solution en el beaker de 1000mL hasta que el volumen total de la solucion sea de 400mL.
- Mezclar la solucion por otros 10-15 minutos.

9. Destapar los viales estériles

- Remover la parte superior de la tapa, la parte de plastico, de los viales pre-esterilizados

- Utilizar el destapador de viales para suavemente pero firmemente sostener la parte superior del sello del vial. Lentamente jale suavemente rotando alrededor del vial sin remover el sello metalico totalmente.
- Una vez de que el sello este abierto, utilizar un objeto con punta, como la tapa de una aguja, para empujar el tapon hacia abajo en el vial para prevenir que se salga junto con el sello. Jalar hacia arriba delicadamente para remover solamente el sello metalico.
- Talvez quieras remover el polvo del metal de la parte superior del tapon del vial con un wipe de alcohol si es que quedo algo luego de sacar el anillo de sellado.

10. Opciones de filtrado

- Filtrar tus hormonas no es opcional, pero puedes hacerlo ya sea con el filtrado de jeringa o con el de botella, dependiendo del tamanio de tu operación.
- **Filtrado a jeringa**
 - Filtrar las hormonas a jeringa toma mas o menos un minuto por mL filtrado! SI quieres filtrar 30mL de solucion de testosterona, significa que debes estar presionando la jeringa por mas o menos 30 minutos.
 - Agarrar una de las jeringas de 30mL o 60mL y agregarle una aguja de 18g.
 - Extraer la solucion del beaker.
 - Remover la aguja de 18G, NO reutilizar la aguja en la siguiente parte.
 - Obtener otra aguja, nueva, de 18G
 - Sacar un filtro de jeringa y poner la aguja del lado de donde salga la solucion ya filtrada del filtro de jeringa.
 - Instalar el filtro en tu jeringa.
 - Remover el tapon de goma de un vial esteril sin tapa, solo lo suficiente para que pueda entrar la aguja entre la pared de vidrio del vial y el

tapon. NO perforar el tapon de goma. Sostener el tapon en su sitio contra la aguja para evitar que se salga y que entre polvo al vial.

- Tener cuidado de no rajar el lado del vial con la aguja.
- Llenar el vial y sacar la aguja, asegurandose de empujar el tapon de vuelta en su sitio. Poner el vial al costado y repetir el paso con cuantos viales se desee llenar.
- Poner una tapa de aluminio sobre el vial.
- Posicionar el crimpador de vial sobre el vial de forma pareja.
- Apretar el crimpador, primero con una mano y luego con dos manos.
- Repetir los pasos hasta ponerle las tapas al resto de los viales.
- **Filtrado en botella**
 - El filtrado en botella considerablemente mas rapido que el filtrado con jeringa. Si estas haciendo mas de una pequena cantidad para uso personal, recomendamos que elijas este metodo.
 - Abrir la bolsa de plastico sellada que contiene el filtro de botella y la botella.
 - Conectar la manguera de vacío de la bomba al filtro de vacío.
 - Mezclar toda la solucion de inyeccion del beaker hacia el filtro y poner la tapa otra vez en el filtro.
 - Nota: Si estas haciendo un lote grande con aceite de ricino, por ejemplo, mas grande que 35mL, tal vez quieres mantener la solucion algo caliente y anadirla en incrementos pequenos. El aceite enfriandose va a hacer mucho mas lento el proceso de filtrado y talvez tambine incrementa las perdidas en el proceso.
 - Activar la bomba de vacio.
 - La solucion se empezara a filtrar. Si se esta filtrando aceite de ricino, este proceso puede tomar horas y sucede goteo a goteo. Cuando el goteo acaba de suceder luego de un rato, es seguro asumir que se ha terminado.

- Remover el filtro de la botella y tapar con la tapa para la botella.
- Utilizar o una jeringa de 10mL con una aguja de 18g (pero sin filtro de jeringa) o micropipetas para llenar individualmente los viales de 7mL con la solución final, tapar los viales de la misma forma detallada en el filtrado de jeringa.

11. Esterilización por Terminal

- Llenar la olla a presión Pro Plus con 2 copas de agua.
- Poner ambas cestas de vapor y / o algo para sostener los viales en la olla a presión. No permitir que los viales toquen la parte inferior de la olla.
- Poner todos los viales en la cesta de la olla a presión.
- Hacer correr la olla a presión por 1 hora en el setting de “canning” (probablemente esta opción no esté presente en otras ollas que estén disponibles en nuestros territorios, importante encontrar el equivalente) en presión máxima sin “venting” (enfriado natural o de cualquier otro tipo) y sin la opción de “mantener caliente”.
- Debería alcanzar la temperatura de 250 grados fahrenheit / 122 grados celcius. Permitir que la olla se enfrie por su cuenta. Si la ventilas, pondrá más presión de temperatura en los viales.

12. Inspeccionar y etiquetar

- Dale a tus viales un tiempito para permitir que se disipen las burbujas de aire y buscar cualquier evidencia de contaminación de polvo. Si los viales están contaminados, deberías considerar re-filtrarlos e investigar como es que se contaminaron tus viales. También deberías etiquetar tus viales con los ingredientes, el número del lote y una fecha de caducidad si es que el vial pasa la inspección visual.

- Deberias anotar los numeros de lote de cualquier aceite u otro ingrediente utilizado junto con el numero del lote que tu has hecho en tus anotaciones de produccion. Las soluciones de aceite de ricino pueden durar entre 2 a 5 anios y las soluciones de aceite MCT pueden durar entre 3 a 8 anios desde la fecha en la que se produjo el aceite originalmente. Los numeros mas altos son solo teoricos, requieren guardar el producto en un lugar siempre ideal y exceden los tiempos recomendados de usos para el aceite por el productor original. Los viales deberian ser guardados en un lugar oscuro, libre de calor excesivo, dado que la luz y el calor fuerte pueden apresurar su degradacion. Si enfrias tus viales para intentar extender su tiempo de vida, talvez necesites hervirlos en agua para re-disolver cualquier material que se haya precipitado en el vial.

13. Limpiar tu espacio de trabajo

- Una vez que hayas terminado de hacer todo tu juguito masculino, deberias limpiar tu espacio de trabajo. Saca todas las etiquetas de los paquetes que hayas recibido o utilizado y quemalas. Esto va a prevenir que se utilizen como evidencia contra ti en caso de que la policia los saque de tu basura. Una vez que todas las etiquetas hayan sido quemadas, puedes deshacerte de cualquier envase o caja sin etiqueta en el reciclaje. Si sacas las etiquetas de los quimicos que usaste, tambien puedes disponer de ellos en el reciclaje normal. Si no, dispon de cada material en un basurero distinto (en propiedades distintas y de duenos distintos, preferiblemente no asociados contigo).
- Lava todo el material de laboratorio no dispensable. Regresa todos tus materiales reutilizables a donde sea que los suelas guardar.

14. Imprimir fanzines

- Este zine esta hecho a parte del fanzine de "Fairy Wings Mutual Aid" hecho para el estrogeno transdermal, y le hicimos un monton de cambios para la testosterona DIY. Ustedes tambien pueden hacer esto, cambia la informacion de contacto y cualquier otro detalle relevante e

imprime tu propia edicion! Asegurate de cambiar el titulo del fanzine a “[El nombre de tu banda] 1ra edicion” o algo que no sea el titulo de este fanzine, para no confundir a la gente. Una copia electronica del fanzine de Fairy Wings para editarla se puede encontrar en <https://tinyurl.com/boobsnotbombs>. Si quieres una copia electronica del de Mable’s Bakery Mutual Aid DIY fanzine de testosterona para editar (incluido en espaniol probablemente), manda un email a mablesbakerymutualaid@proton.me

- Dado el tamaño de este fanzine, imprimirlo probablemente sea caro. Recomendamos que encuentres un lugar donde salga gratis o muy barato. Como sugerencia, recomendamos buscar la distro de fanzines mas cercana y preguntarles si puedes imprimirlo gratis o ver si tu biblioteca local ofrece impresiones gratis, anonimas o fotocopiados anonimos.

PRODUCCION DE ESTRADIOL:

Primeros pasos:

- 1. Comprar y pasar la prueba al estrogeno. Costo: \$400-1500 (\$0-500 por la prueba. Al momento de escribir este fanzine, estamos encontrando polvo crudo de valerato de estradiol a \$5/el gramo y el precio continua estando en constande fluctuacion, asi que no tenemos idea de lo que costara al momento en que tu leas este fanzine.)**
 - Compramos 250 gramos de valerato de estradiol. Asegurate de que sea VALERATO DE ESTRADIOL especificamente. Si deseas usar una forma distinta de estrogeno tendras que buscar las distintas decetas para distintas variantes. Hay muchos sitios web para el mercado negro que venden estrogeno, y hay muchos foros de fisicoculturistas donde la gente discute sobre cuales son los mejores vendedores – usualmente

tambien venden hormonas feminizantes ademas de hormonas masculinizantes. Recomendamos gastar un tiempo en estos foros de fisicoculturistas – intenta buscar online “foro fisicoculturistas” en Duck Duck Go. Talvez tengas que crear una cuenta para ver las discusiones enteras. Checkea las resenias recientes para vendedores especificos. Algunos foros tienen prohibida la discusion de materiales provenientes por vias ilegales. Tambien pueden checkear “transfem message boards” para recomendaciones de vendedores – algunos sitios web que venden testosterona tambien venden estrogeno. Probablemente tengan que hacer una cuenta en el sitio web del vendedor. Talvez haya una opcion para pagar con cryptomonedas en la pagina web, o talvez reciban un recibo via email. Paguen con cryptomonedas y asegurense de que el bitcoin mismo fue comprado de una manera que no pueda ser rastreada (como con efectivo) o que fue mezclada apropiadamente para oscurecer la procedencia del pago (en ingles: “to tumble bitcoin” es una forma de repartir un ingreso en cryptomonedas a varios usuarios y entre varios usuarios, repartiendolo de manera aleatoria para oscurecer su procedencia). Si el proceso te es desconocido, pregntale a algun amige que este bien versade en tecnologia o cryptomonedas para que te lo muestre (deberian saber sin embargo que este es un proceso muy tedioso que requiere mucho tiempo esperando que crypto transacciones procesen lentamente sobre el servidor Tor). Las cryptomonedas no son inherentemente anonimas, pero con algunos pasos extra para oscurecer la procedencia, puedes asegurarte de que la compra online es decentemente privada.

- Hay estafas de sobra en el mercado negro. Si tu mandas varios cientos de dolares de cryptomonedas a un vendedor que resulta ser un estafador, no hay forma de recuperar el dinero perdido. Lo mismo con mandar cryptomonedas a un vendedor con un historial largo y confiado de ventas reales a quien una batida policial lo agarra y lo clausura antes de que puedan poner tu orden en el correo.

- Puede tomar un mes o mas para que llegue el estradiol, especialmente si ordenaste de una fuente internacional. Ten paciencia, puede llegar en un paquete que ni esta listado como “estrogeno” esto es normal.
- Una vez que llegue tu estrogeno, tendras que ponerlo a prueba. Este paso es el segundo porque si el test no sale limpio (por ejemplo, te vendieron un monton de bicarbonato de sodio) tendras que repetir los pazos previos antes de seguir adelante. Ve a “toxassociates.com” (si estas basade en Turtle Island) ordena un analysis de sustancia comprehensivo, diles que deseas un analysis quantitativo de valorato de estradiol y un examen de metales pesados. Este es un paso donde muchos grupos de hormonas DIY pueden trabajar juntas y ahorrar mucho dinero. Asumiendo que varios grupos hagan una sola orden de estradiol juntas, solo tendrían que hacer un solo test para todes y asi podrian ahorrar muchisimo dinero. Asi, el costo de la prueba estara disperso entre los varios grupos colaboradores. Paguen por la prueba con una orden de dinero “money order” comprada con efectivo y esperen los resultados. Idealmente los resultados dirian >99% testosterona y ningun metal pesado o cualquier otra sustancia detectada. Alternativamente, si viven en algun lugar que tenga un servicio anonimo de reduccion de danios para checkear la pureza de drogas, esta es una gran opcion – esto es lo que nosotres hicimos. Encontramos un servicio gratuito que proveia resultados inmediatos via test de espectroscopia “FTIR” y una segunda ronda de resultados un mes despues via GC/MS. Ustedes pueden encontrar un directorio de programas de chequeo de drogas en Norte America en: <https://harmreductionlab.com/drug-checking-directory-1> le debemos una gran deuda a decadas de lucha por parte de los usuarios de drogas recreativas para la descriminalizacion y acceso a los servicios y recursos de reduccion de danios!
- NOTA DE LES TRADUCTORES: Estos recursos para hacer las pruebas no podran ser utilizados en Abya Yala, sin embargo, es tarea de buscar que otros grupos de reduccion de danios u otros laboratorios

independientes podrian hacer las pruebas. En tu propio territorio debe existir una alternativa o laboratorio, a menor costo, donde se pueda llevar a cabo una prueba o alguna alternativa para encontrar como hacerlo tu mismo. Tal vez algun amigo en una universidad publica o algo mas.

Comprar materiales consumibles

- Links para ejemplos de la mayoría de estos materiales, pueden ser encontrados en la guia de inyeccion hecha en casa del Cafe HRT¹². Hemos incluido el costo aproximado en estados unidos en la primavera / verano del 2025 pero los precios siempre estan cambiando.

- NOTA DE LES TRADUCTORES: Una vez mas los costos y links seran completamente distintos en Abya Yala pero se pueden encontrar alternativas locales. Es importante preguntar a companeres de universidad publica que estudien quimica o alguna otra ciencia que haga uso de laboratorios o tenga recursos.

1. Comprar 1 galon de Aceite MCT USP. Costo: \$6-110.

- Se puede comprar aceite MCT al por mayor online desde laballey.com y varios otros vendedores. Asegurence de que sea grado USP (NOTA TRADUCTORES: es importante saber cual es el grado de su propio territorio que fuese equivalente al USP, antes de hacer cualquier compra). Utilizamos aceite MCT hecho a base de coco, en vez de hecho con aceite de semilla de algodón luego de escuchar que muchas personas estaban teniendo reacciones alergicas al aceite con semilla de algodón. Algunas personas son alergicas al coco tambien, asi que nos aseguramos de anotararlo en la etiqueta del producto final (que contiene materiales derivados del coco). Depende de ti ver cual aceite deseas usar. Tambien vimos que la testosterona con aceite MCT era mas liviano que el que estaba hecho a base de semilla de algodón, lo que lo hace mas facil de introducir a la jeringa y de inyectar. Puedes utilizar otros aceites tales como el aceite de castor / ricino, pero tendras que investigar que materiales para el filtrado son compatibles con cuales

aceites y estar al tanto de que por ejemplo, el aceite de castor / ricino en particular toma una cantidad excesiva de tiempo para filtrar debido a su alta viscosidad.

2. Comprar 500mL de Alcohol Bencílico USP. Costo: \$31

- El alcohol Bencílico es un químico muy común y puede ser encontrado en varias páginas web como Med Lab Supply.
- USP significa “United States Pharmacopoeia” significa que cumple un cierto estándar de pureza para el químico. Todos los químicos que compres deberían ser vendidos como USP (Si lees esto en Abya Yala, reiteramos, buscar el estándar que se utilice en tu territorio!). Si tienes el dinero, tal vez podrías mandar todos tus materiales junto con la testosterona a pasar por una prueba de pureza. Nosotros no pusimos a prueba nuestros químicos, con excepción de la testosterona.

3. Comprar 500mL de Benzoato de Bencilo USP. Costo \$16

- Seguir los mismos pasos que para el alcohol bencílico, pero para el Benzoato de Bencilo.
- Follow the steps for benzyl alcohol but with benzyl benzoate.

4. Comprar ½ a 1 galón de alcohol isopropílico 99%. Costo: \$25

- NO utilizar alcohol isopropílico de “grado técnico”. Puede dejar un residuo aceitoso y contaminar tus hormonas!
- Utilizamos 99% porque es mejor para disolver grasa y residuos pegajosos que tal vez estén presentes en las superficies, la esterilización de superficies en materiales se hace vía autoclave o con componentes ya pre-esterilizados. Para limpiar guantes, podrías utilizar wipes de alcohol que contengan alcohol de 70%.

5. Paquetes desecantes. Costo: \$10

- Estos van a absorber cualquier humedad que se introduzca en el paquete con polvo crudo hormonal y es especialmente útil si no utilizas todo tu polvo en una sola ocasión.

6. jeringas esteriles de 30mL – caja de 100 Costo: \$42

- Estas son innecesarias si no vas a hacer el filtrado via jeringa y si consigues algunas micro pipetas para el embotellado final.
- En algunos estados, puedes comprar estas jeringas muy facilmente online sin ningun tipo de licencia medica. Tambien puedes comprarla de sitios web de medicina veterinaria. Nos gusta las que tienen el “leur lock” para las agujas.

7. Agujas Leur Lock de 18g – Caja de 100. Costo: \$8

- Estas tambien pueden ser compradas mediante sitios web de veterinaria (en muchos lugares de Abya Yala nisiquiera estan reguladas, tambien). Se utilizan solo para el filtrado, no se necesitan si vas a utilizar el filtrado a base de botella.

8. Viales pre-esterilizados. Costo: \$407 para 370 viales.

- Lo viales mas chicos son menos probable de acabar contaminados o de ser daniados por el uso multiple. Nosotres decidimos por viales de 7mL y no recomendamos viales mas grandes que de 10mL.
- Puedes dividir el volumen total de testosterona que deseas hacer por el volumen de los viales que escojas para determinar cuantos viales deberias comprar. En nuestro caso, 370 viales de 7mL cada uno.
- Tip: los viales claro contra los de color amber: los viales claros y transparentes son mas faciles de inspeccionar para particulas o descoloramiento de los contenidos del vial. Los viales color amber, protegen sus contenidos de la luz haciendo su degradacion por esta mas improbable, pero no podrias checkear por descoloramiento antes de sacar los contenidos con la aguja.

9. Tapas de aluminio Flip-off de 20mm. Costo 40\$ para 400

10. Filtros de jeringa de nylon esteriles de 0.22 µm. Costo: \$90 por 100.

- Solo utilizar filtros de jeringas de Nylon para el aceite MCT, membranas de filtro de distintos tipos son menos compatibles para nuestros propósitos y podrían disolverse en nuestra medicación. Deben estar individualmente empacadas y esteriles. Solo utilizar filtros de 0.22 µm o 0.2 µm, nada mas grande ni mas chico. No recomendamos filtrar con jeringa para el aceite de castor / ricino.

○

Filtros para botella esteriles 0.22 µm de nylon 250ml con botella incluida. Costo: \$75.98 por 12.

- Utilizar estas si estan utilizando aceite MCT o si desean hacer lotes grandes sin gastar el tiempo o energia necesarios en el filtrado por jeringas.

○

PVDF: 250ml Esteriles 0.22 µm filtros de botella con la botella incluida. Costo: \$146 por 18

- Utilizar estos si se va a usar el aceite de castor / ricino. Les ahorraran el agotamiento fisico de filtrar con las jeringas pero tomara un MUY largo rato 6 a mas horas por cada 250ml. Nosotres solo utilizamos aceite de castor / ricino (y filtros PVDF) cuando los filtros de nylon no estaban disponibles, haciendo imposible utilizar el aceite MCT.

11. Acetona. Costo: \$25 por galon

12. Platos de pesada. Costo: \$16

Comprar las herramientas

Nota: Algunas de estas cosas tal vez no estén disponibles en tu territorio, pero podemos encontrar alternativas que cumplan los mismos propósitos!

- 1. Espatulas de laboratorio. Costo: \$10**
- 2. AWS Gemini Pesa de 20 Milligramos. Costo: \$35**
- 3. Barras de agitacion magnetica. Costo: \$10**
- 4. Beakers de vidrio. Costo: \$15-\$50**
 - Utilizaremos dos beakers de 100mL y uno de 500mL o 1000mL
- 5. Agitador magnetico con placa calefactora. Costo: \$50**
 - Comprar la version de 380 Grados Celcios que viene con sonda de temperatura.
- 6. Botella de exprimir. Costo: \$17**
- 7. “Instant Pot Pro Plus” / Olla instantánea / Olla a presion / Olla multifuncion Costo \$200**
 - NO utilizar una olla instantea regular. Debe ser de cocina a presion a 15 PSI.
 - Si tienes una Instant Pot Max (que ya no se vende, esa tambien sirve).
 - Si ninguna de estas opciones (o alguna tercera de cocina a presion a 15 PSI en abya yala) esta displonibles, entonces una olla a presion en la cocina que pueda llegar a 15 PSI tambien es una buena opcion. Una olla instantanea regular tambien podria funcionar potencialmente, pero tendrian que hacer el cyclo de esterilizado en 2.5 horas en vez de solo 1 hora.
- 8. Cesta de vapor para la olla a presion Costo: \$27**
 - Opcional: bueno para tener los viales mas arriba en la olla instantea, tendran que encontrar alguna manera de asegurarse que los viales no toquen el fondo de la olla instantanea.
- 9. 20mm “Vial crimper” / Crimpador de Vial 20mm. Costo: \$40**
- 10. Caja de aire fija (como las que se utilizan para cultivar hongos). Costo: \$34**

- Altamente recomendado, obligatorio si tienen mascotas en el espacio o si el espacio es polvoriento o si no arman un cuarto limpio a presión positiva.
- 11. Toallitas de papel (c:)** Unos cuantos rollos de toallitas de papel descartables de cualquier tienda, especialmente los de ferreterías o tiendas automovilísticas, suelen ser de mayor calidad y desgarran menos fibra de papel en las superficies en comparación con las toallitas regulares.
- 12. Cinta para cuarto limpio (2 rollos). Costo: \$30-\$100.** Polietileno es la opción de mas alta calidad, pero es mucho mas cara. PVC puede funcionar y es mucho mas barato, pero mas duro / mas difícil de trabajar.
- 13. Hojas de plástico transparente de 7 o 9mm (100 pies por 10 pies / 30 metros por 3 metros) Costo: \$53**
- 14. Precintos / cinchos de plástico**
- 15. Puerta de plástico con cremallera. Costo: \$25**
- 16. Ventilador en caja de medio metro por medio metro. Costo: \$30**
- 17. MERV 13 filtro de aire de medio metro por medio metro. Costo: \$25.**
- 18. Tyvek trajes de pintor (uno por persona): Costo: \$10-25 cada uno.**
- 19. Joanlab 10mL/min Bomba de Vacío. Costo: \$160**
 - Esto es necesario si deseas hacer el filtrado por botella en vez del filtrado de jeringa.
- 20. Destapador de vial Costo: \$35.**
 - Usado para remover las tapas de los viales pre-esterilizados. No perforar los tapones en viales pre-esterilizados dado que es inseguro usar un autoclave con ellos luego de haber hecho eso.
- 21. Guante de nitrilo o latex / etc. Cost: \$15.**
 - Se pueden obtener de la farmacia o cualquier ferretería o tienda automovilística

Construir un Cuarto Limpio

Puedes construir un cuarto limpio a presión positiva con materiales comúnmente encontrados en la ferretería mientras esperas que los materiales como la testosterona u otros lleguen por el correo. Separa un día entero para construir el cuarto.

Un “cuarto limpio” es esencialmente un cubo de plástico / burbuja con todos los rincones y salidas sellados con cinta de cuarto limpio y aire filtrado entrando en él. La primera burbuja que construimos era solo un cuarto grande. Luego de los primeros lotes, decidimos deshacer la primera burbuja y reconstruirla con un cuarto intermedio en donde ponernos nuestros trajes de pintor, los cuales nunca salen de la burbuja. Luego de hacer los primeros lotes teníamos una mejor idea de como queríamos organizar nuestros espacios para servir mejor a nuestros procesos. Agarramos un filtro HEPA y lo pegamos con la cinta a un ventilador de forma de caja, y lo pegamos a la pared del espacio de trabajo en la burbuja. De esta manera el aire filtrado vuela directamente en el cuarto de trabajo y es expulsado a la sala intermedia (donde nos cambiamos de ropa) y finalmente de la sala intermedia a las afueras. No estamos bajo la ilusión de que podamos eliminar completamente la introducción de todas las partículas de polvo o contaminantes foráneos en la burbuja, pero el cuarto limpio es parte de un proceso múltiple para la salud y seguridad del proceso. En conjunto con poner a prueba el material en cruda, usar un conservador, filtrar la solución y esterilizar a vapor el producto final, el cuarto limpio reduce las posibilidades de que el polvo, bacteria y otros contaminantes acaben en la testosterona.

Pueden consultar el video (en inglés) “I built a positive pressure clean room for cheap” en youtube¹³ para una guía. Si su cuarto limpio tiene la intención de ser temporal, tal vez no tengan que construir el framing de madera, y pueden usar puertas de zippers de plástico.

Hacer un Lote

En resumen

En resumen, para hacer jugo femenino, vamos a lo siguiente: medir todos los materiales en crudo, agregarlos a un contenedor para mezclarlos, calentar y mezclar vigorosamente, filtrar al introducirlo en los viales y esterilizar los viales en la olla a presión. Según nuestra propia experiencia, la parte más tediosa del proceso es filtrar los viales – esto toma mucho más tiempo que hacer el lote en sí mismo. El proceso es en realidad muy simple, solo toma un rato hacer el filtrado. Deberías tener la tarde libre para esto y planear en que les tome unas 4 horas. Tal vez también quieran empezar con un lote más pequeño, como de 100mL, solo para familiarizarse con todas las partes del procedimiento. Tengan en cuenta que este proceso probablemente sea desordenado e involucrará derramar por lo menos un poco de la solución del estrógeno en las superficies de trabajo. Deberían ir limpiando mientras van trabajando. Tener toallitas de papel y alcohol isopropílico a la mano ayudaría! También deberían evitar trabajar cerca de ventanas abiertas donde un transeunte tal vez pueda ver lo que están haciendo. Podrían pensar que están haciendo drogas y atraerá mucha atención no deseada.

1. Remojar todo el equipo de laboratorio con el alcohol isopropílico

- Pueden poner el alcohol en una de las botellas de exprimir para que sea fácil remojar el equipo de vidrio.
- Utilizar toallitas de papel húmedas con el alcohol para limpiar la mesa de trabajo, la balanza, el plato magnético etc.
- Permitir tiempo para que se seque todo el equipo. Un (nuevo, dedicado, limpiado) escurridor de platos es bueno para secar el material de vidrio.

2. Preparar tu agitador magnético con placa calefactora.

- Querrás familiarizarte con la placa calefactora y cómo poner los ajustes antes de hacer el primer lote
- Ajustar el aparato para que caliente a 45 grados celsius.

3. Medir 100mL de aceite MCT.

- Poner un beaker de vidrio de 1000mL en el agitador magnetico con la barra para agitar al fondo.
- Utilizar un beaker de 100mL, medir 100mL de aceite MCT e introducirlo al beaker de 1000mL.
- Ajustar la altura de la sonda de temperatura para que este en el aceite sin tocar los lados o la parte inferior del beaker. Ajustar la velocidad de agitacion tan rapido como puedan sin estropear el trabajo de los imanes del aparato.

4. Medir 16 gramos de polvo de estrógeno.

- Poner un plato de pesada en la escala y tarar.
- Lentamente introducir 16 gramos de estrógeno en el plato de pesada con la ayuda de la espátula. Romper cualquier pedacito demasiado grande de polvo de estrógeno (con la espátula)
- Introducir el polvo ya medido que esta en el plato de pesada al beaker que tiene el aceite MCT. Al principio se vera solido en la solucion, continuar agitando la solucion.

5. Medir 180 gramos de benzoato de bencilo.

- Poner un beaker de 100mL en la balanza y tarar.
- Medir 100 gramos de benzoato de bencilo e introducirlo en la solucion de aceite / estrógeno, luego otros 80 gramos de benzoato de bencilo e introducirlo en la solucion.
- Utilizar un poquito de benzoato de bencilo para lavar el plato de pesar utilizado para medir el estrógeno, de esta manera reducimos el desperdicio.
- Continuar permitiendo que la solucion de aceite MCT / estrógeno / benzoato de bencilo se agite hasta que el estrógeno se disuelva completamente. Monitorear la temperatura para mantenerla entre 40 y 60 grados celcius.
- Disolver podria tomar hasta mas de 20 minutos.

6. Apagar el calefactor y permitir que la solución se enfrie hasta debajo de 40 grados celcius.

7. Agregar 8 gramos de alcohol bencilico al beaker de 1000mL

- No agregar el alcohol hasta que la solución se haya enfriado por debajo de los 40 grados celcius
- no medir el alcohol hasta estar lista para anadirlo a la solución, esto es para minimizar la evaporación.
- Agitar el alcohol en la solución alrededor de 15 minutos.

8. Ajustar al volumen final

- Si el volumen total de la solución es menor a 400 mL, entonces lentamente anadir mas aceite MCT a la solución en el beaker de 1000mL hasta alcanzar el volumen total de 400mL en la solución.
- Agitar la solución por otros 10 a 15 minutos.

9. Destapar los viales esteriles

- Remover la parte superior de la tapa, la parte de plastico, de los viales pre-esterilizados
- Utilizar el destapador de viales para suavemente pero firmemente sostener la parte superior del sello del vial. Lentamente jale suavemente rotando alrededor del vial sin remover el sello metalico totalmente.
- Una vez de que el sello este abierto, utilizar un objeto con punta, como la tapa de una aguja, para empujar el tapon hacia abajo en el vial para prevenir que se salga junto con el sello. Jalar hacia arriba delicadamente para remover solamente el sello metalico.
- Talvez quieras remover el polvo del metal de la parte superior del tapon del vial con un wipe de alcohol si es que quedo algo luego de sacar el anillo de sellado.

10. Opciones de filtrado

- **Filtrado con Jeringa**

- Este metodo produce 55-60 viales dependiendo de cuan precisamente filtren 7mL por vial.
 - Filtrar hormonas tomara mas o menos un minuto por mL filtrado! Si estuviesen filtrando viales de 30mL, significaria que tendrian que estar apretando la jeringa por mas o menos 30 minutos.
 - Agarrar una de las jeringas de 30mL o 60mL e introducirle una aguja de 18G.
 - Extraer la solucion hormonal del beaker con la jeringa.
 - Remover la aguja de 18G. NO reutilizar la aguja en el siguiente paso.
 - Obtener una aguja nueva, sin usar, de 18g
 - Sacar un filtro de jeringa y poner la aguja del lado de donde salga la solucion ya filtrada del filtro de jeringa.
 - Instalar el filtro de jeringa en la jeringa.
 - Alzar el tapon de goma en un vial destapado, solo lo suficiente para poder introducir la aguja entre la pared del vial y el tapon de goma. Presionar el tapon hacia el vial para ajustarlo contra la aguja para hacer mas apretado y pequeño el espacio y evitar que entre polvo al vial. Tengan mucho cuidado de no rajar las paredes del vial con la aguja.
 - Llenar el vial y sacar la aguja, asegurandose de empujar al tapon de vuelta en su sitio como estaba antes. Poner el vial al lado y repetir con cuantos viales haya para llenar.
 - Poner la tapa de aluminio en el vial.
 - Posicionar el crimprador sobre el vial de forma pareja
 - apretar el crimpador, primero con una mano y luego con ambas manos.
 - Repetir el proceso hasta haber tapado el resto de los viales.
- **Filtrado en botella**

- El filtrado en botella es considerablemente mas rapido que el filtrado con jeringa. Si estas haciendo mas de una pequena cantidad para uso personal, recomendamos que elijas este metodo.
- Abrir la bolsa de plastico sellada que contiene el filtro de botella y la botella.
- Conectar la manguera de vacío de la bomba al filtro de vacío.
- Mezclar toda la solucion de inyeccion del beaker hacia el filtro y poner la tapa otra vez en el filtro.
- Nota: Si estas haciendo un lote grande con aceite de ricino, por ejemplo, mas grande que 35mL, tal vez quieres mantener la solucion algo caliente y anadirla en incrementos pequenos. El aceite enfriandose va a hacer mucho mas lento el proceso de filtrado y talvez tambien incremente las perdidas en el proceso.
- Activar la bomba de vacio.
- La solucion se empezara a filtrar. Si se esta filtrando aceite de ricino, este proceso puede tomar horas y sucede goteo a goteo. Cuando el goteo acabe de suceder luego de un ratito, es seguro asumir que se ha terminado.
- Remover el filtro de la botella y tapar con la tapa para la botella.
- Utilizar o una jeringa de 10mL con una aguja de 18g (pero sin filtro de jeringa) o micropipetas para llenar individualmente los viales de 7mL con la solucion final, tapar los viales de la misma forma detallada en el filtrado de jeringa.

11. Esterilizacion por Terminal

- Llenar la olla a presion Pro Plus con 2 copas de agua.
- Poner ambas cestas de vapor y / o algo para sostener los viales en la olla a presion. No permitir que los viales toquen la parte inferior de la olla.

- Poner todos los viales en la cesta de la olla a presión.
- Hacer correr la olla a presión por 1 hora en el setting de “canning” (probablemente esta opción no esté presente en otras ollas que estén disponibles en nuestros territorios, importante encontrar el equivalente) en presión máxima sin “venting” (enfriado natural o de cualquier otro tipo) y sin la opción de “mantener caliente”.
- Debería alcanzar la temperatura de 250 grados fahrenheit / 122 grados celsius. Permitir que la olla se enfrie por su cuenta. Si la ventilas, pondrá más presión de temperatura en los viales.

12. Inspeccionar y etiquetar

- Dar a los viales algo de tiempo para permitir que las burbujas de aire se disipen y buscar alguna evidencia de contaminación por polvo. Si los viales están contaminados, entonces deberían considerar re-filtrar la solución e investigar cómo es que los viales se contaminaron. Deberían también etiquetar los viales con los ingredientes que tienen, un número de lote y una fecha de caducidad luego de determinar que los viales hayan pasado una inspección visual exitosamente.
- Deberías anotar los números de lote de cualquier aceite u otro ingrediente utilizado junto con el número del lote que tú has hecho en tus anotaciones de producción. Las soluciones de aceite de ricino pueden durar entre 2 a 5 años y las soluciones de aceite MCT pueden durar entre 3 a 8 años desde la fecha en la que se produjo el aceite originalmente. Los números más altos son solo teóricos, requieren guardar el producto en un lugar siempre ideal y exceden los tiempos recomendados de usos para el aceite por el productor original. Los viales deberían ser guardados en un lugar oscuro, libre de calor excesivo, dado que la luz y el calor fuerte pueden apresurar su degradación. Si enfrias tus viales para intentar extender su tiempo de vida, tal vez necesites hervirlos en agua para re-disolver cualquier material que se haya precipitado en el vial.

13. Limpiar tu espacio de trabajo

- Una vez que hayas terminado de hacer todo tu estrogeno, deberías limpiar tu espacio de trabajo. Saca todas las etiquetas de los paquetes que hayas recibido o utilizado y quemalas. Esto va a prevenir que se utilizen como evidencia contra ti en caso de que la policia los saque de tu basura. Una vez que todas las etiquetas hayan sido quemadas, puedes deshacerte de cualquier envase o caja sin etiqueta en el reciclaje. Si sacas las etiquetas de los quimicos que usaste, tambien puedes disponer de ellos en el reciclaje normal. Si no, dispon de cada material en un basurero distinto (en propiedades distintas y de dueños distintos, preferiblemente no asociados contigo).
- Introducir todo lo que haya sobrado de los materiales en sus contenedores originales (obviamente no reintroducir nada que potencialmente este contaminado).
- Lavar a fondo todo el equipo de laboratorio. Llevar todo los materiales a donde usualmente los guarden. Para un lote de 400mL filtrado en viales de 7mL, deberias tener 57 viales hechos.

14. Imprimir fanzines

- Este zine esta hecho a parte del fanzine de “Fairy Wings Mutual Aid” hecho para el estrogeno transdermal, y le hicimos un monton de cambios para el estradiol inyectable. Ustedes tambien pueden hacer esto, cambia la informacion de contacto y cualquier otro detalle relevante e imprime tu propia edicion! Asegurate de cambiar el titulo del fanzine a “[El nombre de tu banda] 1ra edicion” o algo que no sea el titulo de este fanzine, para no confundir a la gente. Una copia electronica del fanzine de Fairy Wings para editarla se puede encontrar en <https://tinyurl.com/boobsnotbombs>. Si quieres una copia electronica del de Mable’s Bakery Mutual Aid DIY fanzine de testosterona para editar (incluido en espaniol probablemente), manda un email a mablesbakerymutualaid@proton.me

- Dado el tamaño de este fanzine, imprimirlo probablemente sea caro. Recomendamos que encuentres un lugar donde salga gratis o muy barato. Como sugerencia, recomendamos buscar la distro de fanzines mas cercana y preguntarles si puedes imprimirlo gratis o ver si tu biblioteca local ofrece impresiones gratis, anonimas o fotocopiado anonimo.

Distribuir

1. Crear una red de distribucion

- Averiguar como es que quisieran distribuir las hormonas DIY. Eres solo tu o tienes una banda? Quieres hacerlo de boca en boca entre miembrxs de tu comunidad? O tenerlo mas abierto para el publico en general? Hay puntos convenientes e inconvenientes a cualquier estilo que deseen elegir. Recomendamos medir profundamente los riesgos con tu banda para poder hacer la desicion mas apropiada para su grupo. Si desean distribuirlo al publico, podrian hacerlo en lugares (especialmente lugares publicos y facilmente accesibles) donde podrian armar una estacion donde dispensar las hormonas DIY. La estacion misma podria consistir de un numero de botellas, y un numero parejo de fanzines y un pequenio frasco para donativos. Por su puesto que los detalles de cual lugar a elegir o el estilo dependen de su merced y lo que les sea mas conveniente. Si prefiriesen un arreglo mas clandestino, podrian tambien quedarse con los viales y distribuirlos solo por boca a boca. Utilicen un acercamiento discreto y calculen bien los riesgos basados en su experiencia personal y su propio analisis riesgo/beneficio.
- Otros lugares que podrian servir de puntos de distribucion son las free-shops, las ferias de libro anarquistas, espacios comunitarios trans, eventos del dia del orgullo gay alternativos (o incluso los mainstream), Comida no bombas u otros comedores populares amigables con las personas trans, espacios artisticos, cualquier lugar donde gente como

nosotres frecuente, especialmente nuestros companeres que no tendrian acceso a las hormonas por su cuenta. Especialmente, partes de sus territorios donde es mucho mas dificil, acceder a las hormonas. Si resulta muy dificil para ustedes encargarse de eso, eso tambien esta bien. Lo importante es que armen un plan y escojan el que mas les emocione como punto para empezar y vayan desde alli a todas partes!

- Si desean un plan de distribucion fisica, asegurense de checkear rutinamente los lugares donde dejan las hormonas para ver si hay necesidad de traer mas. Como sugerencia, podrian recoger las donaciones cada vez que dejan mas viales. Asegurarse siempre de anotar los ingresos en sus cuentas.
- La meta inicial para la panaderia de mable, era estrechase lo mas posible para atraer a cuanta gente fuera posible. En el largo plazo, la esperanza que tenemos es que otros proyectos como este se haran online y mas publicos y nosotres podremos hacer nuestra red un poco mas pequena porque eso es lo que tiene mas sentido logistico para nosotres.

2. Distribuir viales

- Una vez que saben donde poner los viales / fanzines, transportarlos fisicamente a todos los lugares que hayan elegido. Los pueden mandar por correo si desean, sin embargo podria salir caro porque el paquete sera pesado y podrian haber consecuencias legales si es interceptado y se descubre que se estaban mandando farmaceuticos ilegales por correo. Si mandan cualquiera de las botellas por correo, asegurarse de envolverlo bien para que no se danie cuando este en transito.
- Si tienen su mesita en algun evento fisico, tal vez necesiten armar una estacion con viales, fanzines y un frasquito de donativos. Esto talvez se tenga que comprar o conseguir una mesita que se doble para cada ubicación o averiguar cualquier otros detalles.

- Una vez que se les acaben los viales y fanzines, recolecten una ultima ronda de donativos, recauden fondos otra vez si es necesario y empiecen otra vez!

Notas Finales

Pensar en cualquier necesidad fisica o emocional que pudiece aparecer a lo largo del dia en que estan haciendo las hormonas! Talvez les de hambre, o tal vez se aburran durante el tedioso proceso de filtrado. Las primeras veces que hicimos un lote, llegaríamos a un punto donde nos daría un hambre voraz y alguien tendria que ir corriendo a comprar burritos. Luego de eso, hicimos que siempre hubiese una persona en cada grupo, cuyo rol era estar afuera de la burbuja y traer recursos, asi como cocinar el almuerzo para la banda.

Tambien nos gusto mucho ver peliculas mientras haciamos el proceso de filtrado (asegurarse de pasar un wipe de alcohol a su laptop antes de introducirla en la burbuja). Algunas recomendaciones de peliculas que van bien si estan filtrando testosterona son: Terminator 2: Dia del juicio y Rambo: First Blood :)

Otros Recursos

Info sobre temas Trans

(lamentablemente la mayoria estara solo en ingles)

- transdiy.reddit.com
- estrogel.reddit.com
 - Este subreddit provee informacion util sobre formulaciones para gel y para obtener otros materiales
- hrtcafe.net

- Este sitio tiene tutoriales muy profundos sobre como hacer inyectables, asi como links online para comprar materiales. Lo malo es que todo se debe comprar online, lo que puede ser una barrera para mucha gente mas nomade o para gente joven (que no pueda mandarlo a la casa de sus padres jaja). Este sitio a caido, a la fecha, primavera del 2026 (abril, mayo). Pero una version de respaldo en archivo puede ser encontrada en: <https://hrt.hrtarchive.org/hrtcafe.net/>.
- International Journal of Pharmaceutical Compounding – www.ijpc.com
 - Provee miles de formulaciones farmaceuticas con recetas de paso a paso

Anarquismo:

(Nota de les traductores: estas son en su mayoria perspectivas gringas del anarquismo. Importante consultar y leer de las tradiciones autonomas asi como anarquistas de sus propios territorios, pues Abya Yala mucha riqueza historica tiene en cuanto a la lucha autonoma y anti-colonial)

- sub.media/a-is-for-anarchy
 - Una gran serie de video ensayos cortos sobre las ideas basicas del anarquismo. SubMedia, tambien tiene otros videos mas largos con una amplia rama de temas y recomendamos mucho verlos! Si no te es familiar el concepto del anarquismo, “la A es por Anarquia”, es un excelente lugar donde empezar.
 -
- [Sproutdistro.com](http://sproutdistro.com)
 - Sprout Distro tiene una gran colleccion de fanzines con una amplia gama de temas. Si estas buscando lecturas cortas en una variedad de temas sobre la anarquia, deberias buscarlas aquí.
- [Itsgoingdown.org](http://itsgoingdown.org)
 - IGD es principalmente un sitio web de noticias anarquistas. Checlearlo para ver lo que los anarquistas alrededor del mundo andan haciendo!

- Crimethinc.com
 - CrimeThInc tiene todo tipo de recursos, desde videos, a libros a podcasts. Muchos de ellos son para principiantes y otros para gente un poco mas experta.

PIES DE PAGINA

- 1 <https://crimethinc.com/2022/12/15/producing-transdermal-estrogen-a-do-it-yourself-guide>
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Food_Not_Bombs note that a lot of information on the “official” Food Not Bombs website is inaccurate and out of date. If you want to see what FNB is actually like contact the closest chapter and get involved!
- 3 <https://www.sproutdistro.com/catalog/zines/theory/anarchism-what-it-is> and <https://crimethinc.com/zines/to-change-everything> are both zines (short magazines) that offer an introductory view of anarchism
- 4 <https://www.ftmguide.org/tandhealth.html#sideeffects>
- 5 <https://transfemscience.org/articles/estrogens-blood-clots/>
- 6 <https://transfemscience.org/articles/breast-cancer/>
- 7 <https://hrtcafe.net/homebrew>, backups at <https://tinyurl.com/homebrewbackup> and <https://hrt.hrtarchive.org/hrtcafe.net/>
- 8 <https://tinyurl.com/testpatent>
- 9 <https://www.youtube.com/watch?v=d-7o9xYp7eE> (title: don’t tal k to police, 18m views) note that this professor is seemingly a liberal and thus although we disagree with much of his framing we nevertheless agree with his conclusion: never speak to the police under any circumstances.
- 10 <https://crimethinc.com/2004/11/01/what-is-security-culture>
- 11 <https://ssd.eff.org/>
- 12 <https://hrtcafe.net/Homebrew/injection-tutorial.html>. A backup of the information from this site is available at <https://tinyurl.com/homebrewbackup>.
- 13 <https://www.youtube.com/watch?v=eoyXKJxQYCA>
- 14 <https://hrtcafe.net/Homebrew/injection-tutorial.html>. A backup of the information from this site is available at <https://tinyurl.com/homebrewbackup>.
- 15 <https://www.youtube.com/watch?v=eoyXKJxQYCA>

Una guía para la producción y distribución DIY a mediana y larga escala de hormonas para personas trans (testosterona y estradiol), con un costo aproximado de 10\$ por persona al año. Incluye instrucciones paso a paso y recursos adicionales.

<https://mablesbakerymutualaid.noblogs.org>

Esta obra de principio a fin esta bajo anti-copyright, le pertenece a todes y es gratuita inmediatamente.
Siéntanse libres de copiar, reimprimir, alterar o lo que sea que deseen hacer con ella.