



Conciendo mi sexualidad con PARESS  
Adolescentes de 15 a 18 años

Embarazo, ¿qué más hay  
que saber?



Bienvenida, bienvenido, a este módulo, en el que hablaremos de diversos aspectos relacionados con el embarazo en la adolescencia.

Esperamos resolver muchas de las dudas que tal vez tienes, que probablemente también te han expresado tus amigas, amigos, novia o novio. Hablaremos de los factores relacionados con el embarazo adolescente; es decir, podrás ampliar tu visión sobre esta problemática. Generalmente nos hacen creer que es un problema que simplemente se han buscado las y los adolescentes por ser irresponsables, mas no es así. A través de este módulo, reconoceremos algunos de los factores que influyen para que suceda, para darte una visión amplia de la problemática, que te permita entenderla a mayor profundidad.

Queremos que conozcas diversas opciones que tienes para disfrutar tu sexualidad de forma plena, responsable y placentera, al conocer los métodos anticonceptivos y diversas opciones que tienes para vivir y disfrutar tu sexualidad.

Buscamos facilitarte, a través de estos materiales educativos, información científica, clara y basada en derechos humanos, por lo que nuestro deseo es que este módulo, al igual de los otros, sean de gran utilidad en tu vida, en tu salud sexual y en tu salud reproductiva.

# Índice

1. Embarazo en la adolescencia, ¿cómo llegamos aquí? p. 5

---

2. Alternativas para prevenir un embarazo. p. 10

---

3. Opciones frente a un embarazo no planeado. p. 24

---



## Embarazo, ¿qué más hay que saber?

En este módulo abordaremos temas sensibles, importantes y necesarios de conversar, en especial si nos encontramos frente a un embarazo no planeado o no deseado.

El módulo se divide en tres temas: embarazo en la adolescencia ¿cómo llegamos aquí?, alternativas para prevenir un embarazo y opciones frente a un embarazo no planeado.

En el tema, “Embarazo en la adolescencia ¿cómo llegamos aquí?”, como el título sugiere, hablaremos de los factores que influyen en el embarazo adolescente; por ejemplo, la presión social, los estereotipos de roles de género, la violencia sexual, la falta o el bajo uso de métodos anticonceptivos. También hablaremos de las ventajas de la prevención del embarazo en la adolescencia.

Respecto al tema “Alternativas para prevenir un embarazo”, hablaremos de cómo sucede un embarazo desde una visión integral (ya que los aspectos biológicos del embarazo se vieron en el módulo seis), así como las alternativas para prevenirlo: la abstinencia libre e informada, el sexo seguro y el protegido. Con especial énfasis, para recordarte que solo tú tienes derecho a decidir si quieres o no tener relaciones sexuales; cuando así lo decidas, tengas los elementos para vivir una sexualidad responsable, consensuada y placentera. También explicaremos los métodos anticonceptivos, así como la importancia y responsabilidad compartida entre hombres y mujeres, para prevenir embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual (ITS, tema que desarrollaremos en el siguiente módulo). Te daremos recomendaciones de páginas con información confiable, por si desea saber más de algunos métodos.

Finalmente, en el tema “Opciones frente a un embarazo no planeado”, explicaremos los aspectos implicados, a considerar ante las opciones, que pueden ser: continuar el embarazo y hacerse cargo de la crianza; continuar el embarazo y dar en adopción; o interrumpir el embarazo. En este tema podrás observar que todas las opciones, representan retos y cualquiera que sea la decisión que pueda tomar una mujer en esta situación, en mayor o menor medida, implica un importante proceso de reflexión para la adecuada toma de decisiones.

# Embarazo en la adolescencia, ¿cómo llegamos aquí?

---

Probablemente desde que empezaste la etapa de la adolescencia has escuchado más que nunca de la importancia de evitar un embarazo a esta edad; es posible que de tanto escucharlo, una parte de ti tiene algunos aspectos claros y otros a lo mejor te aburren; al mismo tiempo, otra parte de ti tiene auténtico interés y curiosidad por saber más sobre las medidas que pueden ayudarte a prevenir un embarazo o las infecciones de transmisión sexual, que además te darán herramientas para disfrutar tu sexualidad de manera responsable.

Es posible que hayas visto en tu entorno algunos casos de embarazos adolescentes y tal vez te has preguntado ¿cómo paso? ¿Cómo es posible que suceda, con toda la información que está a nuestro alcance?

Si bien es cierto que actualmente existe más información, también muchas personas no tienen acceso a ella; a veces saber algo es insuficiente para hacer lo que es mejor para nuestra salud; por ejemplo, muchas personas saben que hace daño comer exceso de grasas y azúcares, aun así lo comen con frecuencia, ¿entonces, la información es suficiente? Parece que falta más; es decir, tomarnos un tiempo para reflexionar y hacernos preguntas como ¿esta información cómo me puede servir ahora o en el futuro? ¿Qué beneficios puede tener en mi vida si la tomo en cuenta? ¿Qué beneficios puedo tener si la pongo en práctica, cuando sea necesario? ¿Qué más necesito saber para cuidar de mí? Luego de esas reflexiones, tomar decisiones que favorezcan nuestro bienestar.

Entonces, es importante comprender que existen diferentes factores relacionados con el embarazo en la adolescencia. Aquí algunos ejemplos.

## **Presión social**

Hace referencia a la influencia que ejerce un grupo de personas, en animar a otras a cambiar sus actitudes, valores o comportamientos. Probablemente te has dado cuenta que entre adolescentes este tipo de presión suele estar muy presente, la cual puede llegar a ser difícil, física y emocionalmente.

## **Presión de la pareja**

A veces las y los adolescentes les dicen a sus parejas que deben tener relaciones sexuales para demostrar su amor. Algunos o algunas llegan a amenazar con terminar la relación si su pareja no accede a tener relaciones sexuales; sin embargo no deben servir como prueba de amor (INTERVIDA, s.f.).



## Factores emocionales y familiares

Aún hoy en día para muchas y muchos adolescentes el embarazo se ve favorecido por algunos factores emocionales; por ejemplo, la depresión, los problemas familiares, la sensación de que el embarazo dará estabilidad o retendrá a la pareja, o la búsqueda de salir del núcleo familiar, por no sentirse aceptadas o aceptados, en un ambiente desagradable o violento.

## Roles estereotipados de género

Los roles estereotipados de género que le asignan a los hombres es una serie de exigencias y expectativas para cumplir con el rol de "masculinidad"; a las mujeres su rol de "feminidad" impacta negativamente en muchas áreas de nuestras vidas, especialmente en la manera de vivir su sexualidad; por ejemplo, se fomenta la idea equivocada de que los hombres deben tener muchas parejas sexuales e iniciar su vida sexual lo antes posible, cuando es veces no se sienten listos o aún no lo desean.

En las mujeres se fomenta la idea equivocada de que deben ocultar o negar sus deseos sexuales, lo que les dificulta hablar del tema con su pareja para decirle lo que les gusta y lo que no, o para pedir el uso del condón en todas sus prácticas sexuales.

Tanto mujeres como hombres tienen la capacidad de desear y disfrutar su sexualidad, así como el derecho de decidir libremente con quién y cuándo se sienten listos o listas, o si prefieren esperar. Reiteramos, las relaciones sexuales son sólo una opción, nunca obligación o requisito para demostrar amor.

¿Alguna vez has sentido presión por cumplir con alguna expectativa relacionada a los roles de género en torno a tu sexualidad?

## Violencia sexual

El abuso o violencia sexual incluye acciones con y sin contacto sexual. La violación es una de las formas de violencia sexual, es un acto de violencia en el que una persona es forzada emocional o físicamente a tener relaciones sexuales. Las víctimas de violación son comúnmente son mujeres desde niñas, adolescentes hasta adultas; sin embargo, los niños y los adolescentes también pueden ser víctimas.

¿Quiénes son las y los agresores? Por lo general, las personas abusadoras y agresoras sexuales son familiares directos o personas conocidas que gozan de la confianza de las víctimas. En las niñas y las adolescentes, los agresores sexuales pueden ser pares de edad similar, como amigos o el novio; sin embargo, es común que los agresores puedan ser familiares, como padres, padrastros, abuelos, tíos, cuñados o primos; o personas cercanas, como vecinos, amigos de la familia, maestros u otras figuras de autoridad.

También existe una relación con la violencia sexual en las relaciones amorosas entre adolescentes y hombres significativamente mayores a ellas; este tipo de

relaciones en la son desiguales, que coloca en desventaja a las adolescentes en términos emocionales, físicos e intelectuales al tomar decisiones relacionadas con la sexualidad, libres de coerción o manipulación emocional.

### **Relaciones sexuales sin protección**

Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID), realizada en México, en 2018, entre los motivos por los cuales las mujeres no utilizaron protección en su primera relación sexual se encuentran:

- 28.4 por ciento, fue porque no planearon tener relaciones.
- 28.3 por ciento, no conocían de métodos.

Estos datos pueden ser en parte reflejo de los factores comentados, como presión social, presión de la pareja, estereotipos de roles de género y violencia sexual, sumado a la falta de educación integral de la sexualidad.

Otros factores relacionados con el embarazo adolescente, vinculados a los métodos anticonceptivos, son:

- Falta de información, lo que puede conllevar a su uso incorrecto.
- Mitos, que influyen en dejarlos o incluso no querer usarlos.
- Falta de acceso a los métodos anticonceptivos; es decir, puede haber adolescentes que quieren usar métodos anticonceptivos, pero se ven limitadas o limitados a su acceso, por sus costos, por las actitudes prejuiciosas de algunas o algunos prestadores de servicios de salud, porque su pareja no se los permite o les violenta, o porque no se distribuyen en su localidad.

¿Sabías que según la OMS, el embarazo en adolescentes es considerado de riesgo, debido a las repercusiones que tiene sobre la salud y la vida de las niñas, las adolescentes y la o el recién nacido?

Si quieres saber más sobre las barreras que se enfrentan las y los adolescentes para la prevención del embarazo, te invitamos a visitar el siguiente enlace: <<https://ipasmexico.org/pdf/mitosRealidades.pdf>>.

Entonces, ¿cuáles son las ventajas de prevenir un embarazo en la adolescencia?

### **1. Favorecer el desarrollo físico y la calidad de vida de las adolescentes**

El embarazo en niñas y adolescentes, en comparación con mujeres adultas, representa mayores riesgos biomédicos relacionados a la falta de desarrollo o maduración del cuerpo; por ejemplo, en la adolescencia los huesos de la pelvis aún no han terminado de madurar, lo cual vuelve difícil sostener el peso de un embarazo, lo que aumenta las posibilidades de complicaciones y abortos espontáneos.



También pueden presentarse otras complicaciones, como la aparición de convulsiones (se conoce como eclampsia), infecciones, parto prematuro y la muerte de la mujer durante el embarazo, el parto o el posparto. En el caso de la o el recién nacido, puede presentar bajo peso al nacer, ser prematuro o prematura, tener desnutrición, así como más riesgo de morir en el primer año de vida.

El mayor riesgo de mortalidad materna corresponde a las adolescentes de menos de 15 años. Las complicaciones del embarazo y el parto son una de las causas de muerte principales de las adolescentes, en la mayoría de los países en desarrollo (OMS, 2019).

¿Sabías que las complicaciones del parto son la principal causa de muerte en las adolescentes embarazadas?

## **2. Favorecer el bienestar emocional**

La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta, durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adultas, que implica asumir funciones adultas, que en la adolescencia pueden ser abrumadoras (OMS, s.f.).

La maternidad no programada casi siempre genera tensión, pues la capacidad biológica y psicológica de la joven se ve fuertemente amenazada, más aún si ha sido rechazada por su familia y abandonada por su pareja, por lo que siente desafiadas sus necesidades básicas. La respuesta a esta tensión puede producir desesperación, miedo, dolor, culpa, ira, pena y angustia e incluso podría llegar a la depresión. Asimismo, altera el ciclo normal de sueño y la alimentación, así como el sentido de autovalía y autoestima.

Cabe mencionar que para muchas mujeres el embarazo es una etapa sumamente satisfactoria, para otras puede significar un periodo de angustia y depresión difícil de sobrellevar (Martínez y Waysel, 2009).

## **3. Favorecer la socialización y la vida recreativa**

Cuando una adolescente queda embarazada su presente y futuro cambian radicalmente, lo mismo puede suceder en el adolescente que ha embarazado a una chica; en ambos casos, de pronto se ven frente a una serie de responsabilidades a muy temprana edad, que limitarán la participación y el disfrute de actividades propias de su edad, como practicar algún deporte o un pasatiempo favorito, salir con las y los amigos, ir a las fiestas o disfrutar del tiempo libre. Por otro lado, es posible que se interrumpa abruptamente su formación educativa, lo cual puede impactar en el alcance de sus sueños profesionales.

La adolescencia es una de las etapas de la vida, para disfrutar de la compañía de las y los amigos, para explorar las actividades que te gustan, descubrir o fortalecer tus habilidades, para crecer y madurar, emocional y físicamente.



Entonces, cuando estamos frente a un embarazo en la adolescencia y nos preguntamos “¿Cómo llegamos aquí?”, podemos ver que es más complejo de lo que tal vez pensábamos, que si bien las y los adolescentes tienen una parte de responsabilidad, también las y los adultos tenemos otra parte de responsabilidad; es decir, como sociedad nos corresponde crear espacios seguros para brindar información científica, clara y adecuada sobre la educación integral de la sexualidad, la información y los servicios de salud sexual y salud reproductiva, así como hacer cambios para disminuir e idealmente erradicar las diferentes formas de violencia, basadas en los roles estereotipados de género.

Recuerda que es muy importante que cada niña o niño que nazca sea resultado de un embarazo planeado, deseado y pensado, ya que eso favorece infancias más felices y disminuye los riesgos. Más allá de pensar en la maternidad y paternidad como un requisito del ser mujer o ser hombre, debemos ampliar nuestra mirada y reconocer que todas las personas son diferentes y se pueden sentir realizadas desde muchas áreas. Así como hacer visibles muchas otras formas de lograr la maternidad, que salen de lo tradicional, como aquellas que se dan como resultado de la adopción, la fecundación in vitro o en los hombres transexuales que se embarazan. Toda elección que se realice de forma consciente, responsable y amorosa, debe ser digna de respeto y garante de sus derechos sexuales y reproductivos.

**Hasta aquí ¿Cuáles de estos factores relacionados al embarazo en la adolescencia puedes identificar más en tu entorno? Como adolescente ¿Qué puedes hacer para disminuir o eliminar alguno de esos factores en tu vida? Para ti ¿Cuáles son las principales ventajas de prevenir un embarazo en la adolescencia?**

**Por favor, escribe tus reflexiones en el recuadro:**

# Alternativas para prevenir un embarazo

---

Si tenemos más claro las ventajas de prevenir un embarazo en la adolescencia, tal vez la pregunta que falta responder es ¿y cómo prevenir el embarazo? Existen tres alternativas: abstinencia informada, sexo más seguro y más protegido.

Antes de explicar cada una de estas alternativas, demos un paso atrás, ¿sabes cómo ocurre un embarazo? Un embarazo se puede producir si la eyaculación del hombre se realiza directamente dentro de la vagina de la mujer, cuando hay penetración o también durante los juegos sexuales si se eyacula fuera de la vagina, al depositar el semen en los labios o en la entrada de la vagina. Entonces, los espermatozoides contenidos en el semen ascienden hacia el útero y llegan a las trompas, donde se encuentran con el óvulo. A partir de este momento el óvulo fecundado avanzará hasta llegar al útero, donde anidará; es decir, se implantará en la pared del útero, lo que da lugar a un embarazo (INTERVIDA, s.f.).

Si quieres saber más de cómo sucede un embarazo, puedes revisar nuevamente el módulo 6 y puedes ver el siguiente video: <<https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfU#:~:text=Millones%20de%20espermas%20salen%20durante,se%20mueve%20hacia%20tu%20%C3%BAtero>>.

## Las formas de prevenir un embarazo son:

- Abstinencia informada. Es el no tener relaciones sexuales, lo cual representa seguridad emocional y físicamente. Esta es la única forma 100 por ciento segura de evitar un embarazo e ITS. Además de decidir retrasar el inicio de las relaciones sexuales, es muy valioso que cuentes con información completa y correcta, con respecto a otras alternativas de prevención, para que en el futuro, cuando lo decidas, sepas cómo cuidarte. Si bien la abstinencia no es un método anticonceptivo como tal, ya que no implica un riesgo de embarazo, es una forma en la que puedes decidir vivir y disfrutar tu sexualidad, siempre y cuando sea una elección consciente y voluntaria.
- Sexo seguro. Es tener prácticas sexuales que sean placenteras y voluntarias, como besos o caricias íntimas, que ponen a prueba toda tu creatividad para disfrutar tu erotismo. En donde las prácticas no incluyen la penetración; es decir, sin contacto con mucosas y secreciones, lo cual requiere tener claridad de los límites y el autocontrol, ante las sensaciones placenteras que se llegan a experimentar.



- Sexo protegido. Incluye el uso correcto de métodos de barrera, como el uso del condón externo, también conocido como masculino, y el interno o femenino, que además de prevenir un embarazo, podrás prevenir ITS; pero no son los únicos métodos de protección, ya que para una adecuada protección se deben incluir algunos otros medios, como el uso de guantes, dedales o cuadros de látex, que evitaren que tengas contacto con las mucosas y secreciones.

Si bien una de las finalidades es que no se embaracen, no debemos dejar de lado la prevención de las ITS; así como el hecho de que te diviertas y disfrutes el momento. Por lo que es importante que conozcas las diversas opciones que tienes y cómo son complementarias.

Por ejemplo, cuando inicias una relación, pueden acordar un tiempo de abstinencia hasta que se conozcan mejor y donde puedan disfrutar de muchas otras cosas juntos; al estar preparados para compartir otros momentos de intimidad, pueden tener prácticas de sexo seguro, como bailes eróticos, tocamientos, caricias, masturbación juntos, pero cada quien tocando sólo sus órganos sexuales, entre otras prácticas; cuando decidan tener prácticas con penetración, que sean una parte complementaria al erotismo que previamente disfrutaban, y con el conocimiento y la preparación que requieren en cuanto al uso de los condones y los mecanismos de barrera se refiere, al apoyarse en el uso de métodos anticonceptivos que les ayuden a decidir si tener o no un embarazo.

### **Métodos anticonceptivos para poder prevenir y programar**

Los métodos anticonceptivos pueden ser de utilidad para prevenir un embarazo en la adolescencia, así como uno en personas que nunca quieren tener hijas o hijos, y para espaciar la llegada de un nuevo embarazo en personas que tienen hijas o hijos. Afortunadamente, existe una gran variedad de métodos anticonceptivos. Aquí proponemos dividirlos en métodos de corta duración, larga duración y definitivos.

## Métodos de corta duración

Método y efectividad	Cómo se usa	Ventajas y desventajas
<p><b>Anticonceptivos orales:</b>  <b>Pastillas de 28 días y pastillas de 21 días</b>            98 por ciento de efectividad, siempre y cuando se usen correctamente.</p>	<p>Existen dos tipos de pastillas anticonceptivas; en ambos casos, cuando se empieza su uso, se inicia dentro de los primeros cinco días, de haber iniciado la menstruación.</p> <p>1) Las de 28 días se toman diariamente sin interrupción. Cuando la mujer ha terminado el paquete, debe comenzar al día siguiente con el nuevo paquete</p> <p>2) Las de 21 días se toman diariamente sin interrupción, cuando la mujer ha terminado el paquete debe esperar siete días y se vuelven a tomar un nuevo paquete en el octavo día. En esa semana, de "descanso" es probable que aparezca la regla.</p> <p><b>¿Qué hacer si olvidas tomarlas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se te olvida un día, debes tomar dos juntas el día siguiente lo más temprano posible.</li> <li>• Si se te olvida tomarla dos días seguidos, toma dos pastillas juntas los dos días siguientes lo más temprano posible.</li> <li>• Si se te olvida tomar la pastilla tres días seguidos, abstente de tener relaciones sexuales o utiliza otro método, como el condón, para protegerte de un embarazo, hasta poder comenzar un nuevo paquete de pastillas.</li> </ul>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un método muy efectivo si se usa correctamente.</li> <li>• Regula el ciclo menstrual.</li> <li>• Reduce cólicos menstruales.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No protege contra VIH ni otras ITS.</li> <li>• Se deben de tomar diariamente para que sean efectivas.</li> <li>• En algunas mujeres se pueden presentar molestias o alteraciones, mientras el cuerpo se adapta; por ejemplo, cambios en la regularidad en la que se presenta la menstruación, dolor de cabeza o mareo.</li> </ul>



<b>Método y efectividad</b>	<b>Cómo se usa</b>	<b>Ventajas y desventajas</b>
<p><b>Inyectables:</b>  <b>Trimestral</b>  <b>Mensual</b>            99 por ciento de efectividad, siempre y cuando se use correctamente.</p>	<p>Las inyecciones están compuestas por hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer. Inhiben la ovulación, al impedir que ocurra un embarazo.</p> <p>Existen dos tipos de inyectables, trimestrales y mensuales; en ambos casos, cuando se empieza su uso se coloca dentro de los primeros siete días de haber iniciado la menstruación.</p> <p>1) Las siguientes aplicaciones, de las trimestrales, son cada 90 días (puede ser un día más o un día menos).</p> <p>2) Las siguientes aplicaciones, de las mensuales, son cada 30 días (puede ser un día más o un día menos).</p> <p>En ambos casos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El día uno es el día que se coloca la inyección.</li> <li>• Se aplica con o sin presencia de menstruación.</li> </ul>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son muy efectivas para evitar un embarazo.</li> <li>• No interfieren durante la relación sexual.</li> <li>• Pueden mejorar el acné.</li> <li>• Sólo se aplica una vez cada tres meses, o una vez al mes (depende cuál se usa).</li> <li>• Es un método privado y no visible.</li> <li>• Disminuye el flujo del sangrado, la anemia y los cólicos menstruales.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede ser difícil para quienes no les gustan las inyecciones.</li> <li>• En algunas mujeres puede producir períodos irregulares, aumento de peso o sensibilidad en los senos.</li> <li>• No protege contra VIH ni otras ITS.</li> <li>• No se recomienda durante la lactancia.</li> </ul>

<b>Método y efectividad</b>	<b>Cómo se usa</b>	<b>Ventajas y desventajas</b>
<p><b>Anticoncepción de emergencia (PAE)</b> 90 por ciento de efectividad, antes de las 24 horas. El porcentaje disminuye, entre más horas se tarde en tomar la pae, después de la relación sexual no protegida.</p>	<p>Son pastillas anticonceptivas para prevenir embarazos no deseados, después de haber tenido relaciones sexuales no protegidas.</p> <p><b>Se puede utilizar en caso de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una relación sexual forzada.</li> <li>• No haber utilizado algún método anticonceptivo.</li> <li>• Uso incorrecto o falla de un método anticonceptivo regular.</li> </ul> <p><b>Su uso, por tipo de presentación:</b></p> <p>1) De una dosis, debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 120 horas después de la relación sexual no protegida.</p> <p>2) De dos dosis: la primera pastilla debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 120 horas después de la relación sexual no protegida. La segunda dosis, 12 horas después de haber ingerido la primera pastilla o se pueden tomar las dos juntas como una sola dosis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si presentas vómito intenso y repetido durante la primera hora después de tomarlas, debes tomar nuevamente la pastilla.</li> <li>• La efectividad de la PAE es más alta si se ingiere dentro de las primeras horas después de la relación sexual no protegida.</li> </ul> <p><b>NO ES UN MÉTODO PARA USO REGULAR.</b></p>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden evitar un embarazo si se han tenido relaciones sexuales sin protección.</li> <li>• Es fácil de adquirir en las farmacias, centros de salud y, en México, en los servicios amigables.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En algunas mujeres puede ocasionar efectos como náuseas, vómito, mareo, sensibilidad en los pechos y dolor de cabeza; estas molestias sólo deben durante 24 horas.</li> <li>• La menstruación puede presentarse en la fecha prevista, se puede adelantar o se puede atrasar.</li> <li>• No previene el VIH ni otras ITS.</li> </ul> <p>Este método, como su nombre lo indica, es para emergencias; lo mejor es usar un método de uso regular como las pastillas, inyecciones o el condón.</p> <p>Su uso frecuente disminuye la eficacia y aumenta los efectos secundarios.</p> <p>Para mayor seguridad, es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.</p>



<b>Método y efectividad</b>	<b>Cómo se usa</b>	<b>Ventajas y desventajas</b>
<p><b>Condón externo (antes conocido como condón masculino). 95 por ciento de efectividad, siempre y cuando se use correctamente.</b></p>	<p>Es una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto antes de la relación sexual.</p> <p><b>Pasos para la colocación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar la fecha de caducidad; asegurarse que aún está vigente.</li> <li>• Revisar que el empaque esté en buenas condiciones; la envoltura debe contener aire, esto indica que no esté rota o seca.</li> <li>• El empaque debe abrirse con los dedos, nunca con los dientes o tijeras.</li> <li>• Se debe colocar en el pene erecto y antes de la penetración.</li> <li>• Una vez colocado puede haber penetración.</li> <li>• Después de la eyaculación, sujetar el condón por su base y retirar el pene antes de que pierda la erección.</li> <li>• Se debe tirar el condón en el bote de basura.</li> </ul> <p><b>Cuidados importantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si traes contigo el condón, evita que se exponga a fricciones, rupturas y altas temperaturas.</li> <li>• Si deseas utilizar lubricante, debe ser a base de agua para no afectar ni dañar el condón.</li> <li>• Usar un nuevo condón en cada relación sexual.</li> </ul>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El único método que facilita la participación directa de los hombres en la prevención de las ITS. De los pocos que puede utilizar para prevenir el embarazo.</li> <li>• Muy accesible en farmacias, centros de salud, tiendas y en México en los servicios amigables.</li> <li>• Es fácil de llevar.</li> <li>• Sin efectos secundarios (a menos que exista una alergia al látex).</li> <li>• Su colocación puede ser parte del juego erótico con la pareja.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La efectividad depende de su uso correcto.</li> <li>• Uso único; se tiene que usar un condón diferente en cada relación.</li> <li>• Requiere acuerdo entre las personas, cada vez que se tienen relaciones sexuales.</li> </ul>

<b>Método y efectividad</b>	<b>Cómo se usa</b>	<b>Ventajas y desventajas</b>
<p><b>Condón interno (antes conocido como condón femenino). 95 por ciento de efectividad, siempre y cuando se use correctamente.</b></p>	<p>Funda muy fina, transparente, blanda y resistente de nitrilo o poliuretano, con dos anillos de plástico (uno en cada extremo) y contiene lubricante.</p> <p>El anillo del extremo cerrado se usa para facilitar la inserción y recubre las paredes de la vagina; el anillo del extremo abierto es más ancho y recubre la vulva.</p> <p><b>Pasos para la colocación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar la fecha de caducidad; asegurarse que aún está vigente.</li> <li>• Revisar que el empaque esté en buenas condiciones, la envoltura debe contener aire, esto indica que no esté rota o seca.</li> <li>• El empaque debe abrirse con los dedos, nunca con los dientes o tijeras.</li> <li>• Para insertarlo en la vagina la mujer puede estar de pie con una pierna levantada, acostada o en cunclillas.</li> <li>• Se aprieta el anillo interior que está cerrado y se inserta ese lado en la vagina. Se introduce el dedo índice dentro del condón y se empuja el anillo (como un tampón).</li> <li>• Asegurarse de que quede derecho.</li> <li>• Mantener fuera de la vagina el anillo exterior, que es por donde entrara el pene.</li> <li>• Después de la eyaculación, girar el anillo externo o manera de que quede cerrado y evitar que se riegue el semen y retira el condón jalando suavemente.</li> <li>• Se debe tirar el condón en el bote de basura.</li> </ul> <p><b>Cuidados importantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si traes contigo el condón, evita que se exponga a fricciones, rupturas y altas temperaturas.</li> <li>• Si deseas utilizar lubricante, debe ser a base de agua para no afectar ni dañar el condón.</li> <li>• Usar un nuevo condón en cada relación sexual. Sin combinar con el condón externo (masculino).</li> </ul>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede colocar hasta ocho horas antes de la relación sexual, si así lo deseas, o en cualquier momento antes de la relación sexual.</li> <li>• Su colocación puede ser parte del juego erótico con la pareja.</li> <li>• Es fácil de llevar.</li> <li>• Sin efectos secundarios.</li> <li>• Previene de adquirir VIH y otras ITS. Al cubrir la vulva se reduce el riesgo de contraer el Virus de Papiloma Humano, ya que reduce el contacto de la piel de los órganos sexuales.</li> <li>• En México debe ser accesible y gratuito en los centros de salud y servicios amigables.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La efectividad depende de su uso correcto.</li> <li>• Uso único; se tiene que usar un condón diferente en cada relación.</li> <li>• Requiere acuerdo, entre las personas, cada vez que se tienen relaciones sexuales.</li> <li>• Poco accesible en farmacias, su costo puede ser elevado y estar a la venta en pocos lugares.</li> </ul>



## En los métodos de corta duración, entran los métodos naturales

Métodos	Ventajas y desventajas
<p><b>Método del ritmo:</b> se debe conocer el ritmo del ciclo menstrual e identificar los días de mayor fertilidad, que son los días con más posibilidad de que la mujer quede embarazada; por tanto, son los días que se evitan las relaciones sexuales.</p> <p><b>Coito interrumpido:</b> consiste en la eyaculación fuera de la vagina. Sin embargo, es importante recordar que hay espermatozoides en el líquido pre-eyaculatorio.</p> <p><b>Temperatura basal:</b> consiste en medir la temperatura corporal de la mujer todas las mañanas antes de levantarse de la cama. En los días de la ovulación, la temperatura tiende a ser más alta. Implica abstenerse de tener relaciones sexuales coitales en los días de la ovulación. Este método tiene un alto índice de fallas. Exige mucha paciencia y una rigurosa disciplina.</p>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin costos económicos.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No se recomiendan para mujeres que tienen ciclos menstruales irregulares o no llevan un seguimiento estricto.</li> <li>• Estas prácticas dependen básicamente del comportamiento del hombre o de la mujer, así como la observación y conocimiento del propio cuerpo, el cual puede ser muy variable.</li> <li>• No protege del VIH ni de otras ITS.</li> <li>• Requiere disciplina y compromiso constante.</li> </ul> <p>* Pueden limitar el momento de placer al limitar o interrumpir las relaciones</p>
<p><b>Lactancia:</b> cuando la mujer amamanta exclusivamente (es decir, da pecho a su bebé cada cuatro horas durante el día y cada seis horas por la noche, y lo alimenta sólo con leche materna), su cuerpo deja de ovular de forma natural; por tanto, se puede evitar quedar embarazada. Solo protege durante los primeros seis meses, en ocasiones, es posible que llegue el periodo antes de ese tiempo. Después de que se tiene el periodo menstrual o de que el bebé cumple seis meses, se necesita otro tipo de método anticonceptivo. Si la lactancia no es estricta y regular puede no brindar protección.</p>	
<p><b>Moco Cervical:</b> es una secreción vaginal que a veces puede ser vista en la ropa interior o en el papel higiénico. Las variaciones en su coloración y consistencia permiten identificar el periodo fértil de la mujer. En el período de la ovulación, el moco es transparente y tiene la apariencia de clara de huevo. No es recomendable para mujeres con ciclos irregulares, ni adolescentes, porque es difícil observar los cambios de la secreción. Además, podría confundirse con secreciones producto de infecciones vaginales o por el uso de productos vaginales.</p>	

## Métodos de larga duración

Método y efectividad	Cómo se usa	Ventajas y desventajas
<p><b>Dispositivo intrauterino de Cobre</b>  <b>Hormonal</b>            99 por ciento de efectividad.</p>	<p>Es un pequeño dispositivo que se coloca en el interior del útero de la mujer. Hay dos tipos:</p> <p>1) DIU de cobre, que protege contra el embarazo hasta por 12 años.</p> <p>2) DIU hormonal, que protege contra el embarazo hasta por cinco años.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una o un profesional de la salud inserta el DIU durante una consulta, idealmente cuando se está en el periodo menstrual.</li> <li>• La mujer puede regresar a control cuatro a seis semanas después, para asegurar que el DIU está en el lugar correcto.</li> <li>• Si bien es de larga duración, siempre que así lo desee la mujer, se puede pedir a una o un profesional de la salud, que lo remueva cuando ella decida.</li> </ul>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mujer no tiene que hacer nada después de que ha sido insertado.</li> <li>• Ofrece protección de larga duración, entre cinco a 12 años, al depender el tipo de DIU que se usa.</li> <li>• Es un método privado y no visible.</li> <li>• La fertilidad regresa inmediatamente después de retirarlo.</li> <li>• Casi todas las mujeres pueden utilizar el DIU.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sentirse dolor durante inserción del DIU, que puede disminuir con la toma de un analgésico.</li> <li>• No protege contra VIH ni otras ITS.</li> <li>• Se requiere de una o un profesional de la salud para insertar y remover el DIU.</li> <li>• En algunas mujeres puede causar cólicos y reglas más pesadas o disminución o ausencia de la menstruación.</li> </ul>



<b>Método y efectividad</b>	<b>Cómo se usa</b>	<b>Ventajas y desventajas</b>
<p><b>Implante.</b> 99 por ciento de efectividad.</p>	<p>Varilla de plástico flexible del tamaño de un fósforo que se insertan bajo la piel.</p> <p>Contiene hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, al inhibir la ovulación y cambiar las características del moco cervical.</p> <p><b>Colocación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una o un profesional de la salud lo coloca debajo de la piel, en la parte superior interna del brazo que se usa menos.</li> <li>• Se debe aplicar anestesia local antes de insertar el implante.</li> <li>• La aplicación se realiza en el consultorio, no requiere de hospitalización, sólo de un vendaje discreto.</li> <li>• La mujer puede realizar con normalidad sus actividades diarias después de la aplicación.</li> <li>• Dura de tres a siete años, al depender si se coloca el de uno o dos implantes.</li> </ul>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mujer no tiene que hacer nada después de que ha sido insertado.</li> <li>• Ofrece protección de larga duración, entre tres a siete años, al depender el tipo de DIU que se usa.</li> <li>• Es un método privado y no visible.</li> <li>• La fertilidad regresa inmediatamente después de retirarlo.</li> <li>• Casi todas las mujeres pueden utilizar el implante.</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede sentirse dolor durante inserción del dolor, que puede disminuir con la anestesia local.</li> <li>• No protege contra VIH ni otras ITS.</li> <li>• Se requiere de una o un profesional de la salud para insertar y remover el implante.</li> <li>• En algunas mujeres puede producir períodos irregulares, aumento de peso, dolor de cabeza o sensibilidad en los senos.</li> <li>• Después de usarlo durante un año, muchas dejan de tener su regla.</li> </ul>

Si quieres saber más de métodos anticonceptivos, te invitamos a visitar los siguientes enlaces:

Métodos <<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar>>.

Métodos <<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/es/acciones-y-programas/fichas-informativas-metodos-anticonceptivos>>.

Métodos <<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos>>.

Condón externo (masculino) <<https://www.youtube.com/watch?v=3zOEnMF8F6Y>>.

## Métodos permanentes

Cómo es	Ventajas y desventajas
<p>Son métodos definitivos, disponibles para la mujer o para el hombre que no desean tener hijas o hijos; si y tienen, han decidido ya no tener más.</p> <p>99 por ciento de efectividad.</p> <p>Una vez realizadas las cirugías, tienen efectividad toda la vida.</p> <p><b>En las mujeres se conoce como:</b> OTB, obstrucción tubaria bilateral, también conocida como ligadura de trompas.</p> <p>Una o un profesional de la salud corta las trompas de uterinas de la mujer, para que los óvulos no puedan pasar y así evitar la unión con los espermatozoides.</p> <p>Previo a la intervención, se coloca anestesia general, regional o local.</p> <p><b>En los hombres se conoce como vasectomía.</b></p> <p>Es una cirugía sencilla, donde una o un profesional de la salud, previa anestesia local, corta los conductos deferentes para impedir el paso del espermatozoide.</p>	<p><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son procedimientos muy sencillos y seguros. Sin embargo, la vasectomía es un procedimiento más sencillo y tiene menos riesgos que la esterilización femenina.</li> <li>• Son el método ideal para quienes ya no quieren tener hijos.</li> <li>• No afectan las relaciones sexuales.</li> <li>• Una vez que lo obtienes, no necesitas nada más para prevenir un embarazo.</li> <li>• Con la OTB el periodo menstrual en la mujer seguirá igual; con la vasectomía, el semen seguirá igual, solo sin espermatozoides</li> </ul> <p><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No protegen contra VIH ni otras ITS.</li> <li>• Se requiere de una o un profesional de la salud para realizarlas.</li> <li>• Se pueden presentar ligeras molestias después de la intervención, pero son pasajeras.</li> <li>• En el caso de los hombres, se debe usar condón durante tres meses o 25 eyaculaciones posteriores a la vasectomía, para asegurarse que no hay espermatozoides.</li> </ul>



Como puedes ver, existen muchas opciones para prevenir el embarazo; sin embargo, cuando se decide tener relaciones sexuales es importante considerar la doble protección o el método combinado, que se refiere al uso del condón junto con el uso de algún otro método, generalmente uno hormonal, como las pastillas o las inyecciones, lo cual brinda protección para prevenir embarazos e ITS.

### **¿Quiénes pueden usar métodos anticonceptivos?**

Todas las personas tienen derecho a elegir y usar un método anticonceptivo, sin importar su condición de salud, edad, orientación sexual, estado civil o cualquier otra circunstancia de vida. De la misma manera, toda persona que así lo desee, tiene derecho a elegir cuándo y cuántos hijos o hijas tener; por supuesto si se está en pareja, es una decisión que necesario conversar y acordar previamente.

### **¿Qué debemos tomar en cuenta al momento de elegir un método anticonceptivo?**

- Contar con asesoría de personal capacitado en salud sexual y reproductiva (médica, médico, enfermera, enfermero, partera)
- Solo tú puedes elegir el método que consideras es mejor para ti, necesitas tener toda la información necesaria.
- Considerar tu estilo de vida y preferencias, preguntarte, por ejemplo, ¿quieres un método que te de privacidad? ¿Qué tan disciplinada eres para recordar tomarte una pastilla diariamente a la misma hora? ¿Puedes ir a consulta cada mes o tres meses? ¿Quisieras un embarazo en los próximos tres, cinco, diez años o nunca? ¿Necesitas que tu menstruación sea cada mes?

### **Pero... ¿de quién es la responsabilidad de prevenir el embarazo?**

Si bien la mayoría de los métodos anticonceptivos que existen actualmente están hechos para ser usados por las mujeres, la responsabilidad de prevenir un embarazo es por igual para hombres y mujeres que deciden tener relaciones sexuales. Si eres mujer, independientemente de que decidas usar o no un método hormonal, tienes derecho a pedir a tu pareja que use condón externo (masculino); si eres hombre, tienes la responsabilidad de usarlo, así como de acompañar a tu pareja en su elección de otro método para la doble protección.

Algunas veces puede resultar difícil negociar el uso del condón con la pareja, porque la negociación implica:

- Hablar directamente sobre las condiciones en que se llevará a cabo la actividad sexual.
- Acordar los métodos a los que van a recurrir para evitar un posible embarazo e ITS.
- Adquirir los métodos de prevención.
- Cumplir con el uso de los métodos de prevención.

Qué argumentos podemos usar para favorecer el uso del condón:

No se siente lo mismo.	Estaré más relajada o relajado y eso me puede ayudar a sentir más placer; creo que a ti también.
Nunca hemos usado condón.	Quiero dejar de correr riesgos
Si me lo pides es porque no me quieres.	Eres importante para mí y no necesito ponerme en riesgo para demostrártelo. Cuidarnos también es un acto de amor.
Solo esta vez no lo usemos.	Con sólo una vez puede ocurrir un embarazo o una infección.
No quiero usar condón.	Yo sí, entonces hagamos otra cosa.

Si bien la comunicación y los acuerdos con la pareja son parte importante de estar en una relación, recuerda que tu salud y bienestar es algo que no tienes por qué negociar; sólo tú tienes derecho a decidir si quieres o no tener relaciones sexuales, si quieres o no usar métodos eficaces para prevenir embarazos e ITS.



**¿Qué ventajas consideras que tienen la abstinencia informada? ¿Qué otros métodos anticonceptivos conoces? ¿De qué métodos te gustaría conocer más? Respecto de quién es la responsabilidad de prevenir un embarazo ¿Tú, qué opinas?**

**Por favor, escribe tus reflexiones en el recuadro:**

**Recuerda:**

**Tu cuerpo es muy valioso y tu puedes decidir sobre tu sexualidad, así que trátalo con amor y responsabilidad.**

# Opciones ante un embarazo no planeado

---

## ¿Qué pasa por la mente de una mujer cuando descubre que está embarazada sin que sea planeado?

Muchas mujeres, sin importar su edad, pueden vivir este descubrimiento, como algo:

- **Inesperado.** Una desagradable sorpresa, para la que no está preparada.
- **Dramático.** Es un torbellino emocional, que sacude todo su ser, al generar un alto nivel de estrés.
- **En soledad.** Emocionalmente siente que vive a solas el conflicto.
- **Sin solución.** Se vive sin solución satisfactoria, sea lo que sea que considere hacer.
- **Pueden estar contentas.** El cambio de vida puede ser una opción favorable para algunas mujeres.

## ¿Qué opciones tiene una mujer ante un embarazo no planeado o no deseado?

### 1. Continuar el embarazo y hacerse cargo de la crianza

Como explicamos en temas anteriores, continuar con un embarazo, especialmente en la adolescencia, está asociado a niveles de mortalidad materna más elevados que en mujeres de mayor edad. Ser madre y padre adolescente suele desencadenar condiciones de vulnerabilidad. Puede reproducir el círculo de pobreza de madres y padres adolescentes o iniciarlo cuando la economía familiar no les podrá proteger por falta de empleo, redes sociales de apoyo, deserción escolar, entre otros.

El embarazo puede truncar la educación de las y los adolescentes; la de ellas con mayor frecuencia. De acuerdo con cifras de 2010, en México, 30.7 por ciento de las menores de 15 años que se embarazaron, dejaron de ir a la escuela después del embarazo.

De esta manera, dejar de ir a la escuela aumenta el riesgo de un embarazo; más del 90 por ciento de las mujeres de 12 a 19 años de edad, que han tenido un hijo o hija, no asisten a la escuela.

Las madres adolescentes son frecuentemente estigmatizadas. Se llega a generar una mayor exposición a situaciones de inseguridad, desprotección y maltrato; por ejemplo, a veces son rechazadas o maltratadas en la escuela, en espacios de atención a la salud, en su casa o por su pareja.



Ante la opción de continuar el embarazo y hacerse cargo de la crianza, es importante considerar: ¿cuenta con los recursos económicos, emocionales, físicos? ¿Qué implicará en su vida?

Si quieres saber más sobre cómo es la experiencia de algunas adolescentes y sus parejas, que deciden continuar el embarazo y hacerse cargo de la crianza, te invitamos a ver siguiente documental (a partir del minuto siete) <<https://www.youtube.com/watch?v=GemEK6jIYIk>>.

## **2. Continuar el embarazo y dar en adopción**

Tal vez has escuchado que a algunas amigas o conocidas de tu entorno, cuando han estado frente a la pregunta “¿qué hago con este embarazo?” les han dicho “si no lo quieres tener, pues dalo en adopción”, como si está fuera una salida “fácil” a una situación difícil. La realidad es que la adopción puede ser una alternativa con ciertos desafíos.

En México, niñas, niños y adolescentes que viven sin el cuidado de una familia aguardan a que las y los adultos decidan si regresan con sus familias o si son susceptibles de ser adoptadas, adoptados y su espera puede durar años.

En América Latina y el Caribe existen centros que brindan acogimiento residencial de niños, niñas y adolescentes en régimen de tiempo completo con la finalidad de protegerlos. Este es el caso de los orfanatos y las casas hogar, instituciones psiquiátricas, hospitales y centros migratorios, entre otras. Las niñas, los niños y adolescentes que ingresan a estos lugares, se dice que han sido institucionalizados. El panorama de la institucionalización, en términos generales, no es muy positivo.

Por ejemplo, en México, el censo de alojamientos de asistencia social, realizado por el Inegi en 2015, registró 25 mil 667 niñas y niños, de entre cero y catorce años, que viven en albergues. Sin embargo, para las y los especialistas, los datos del censo se quedan cortos, las estimaciones más conservadoras hablan de 30 mil niñas y niños; es decir, tres veces la capacidad del Auditorio Nacional.

La institucionalización causa perjuicios a los niños, las niñas y adolescentes que la sufren, y debe ser limitada a casos absolutamente excepcionales y por periodos muy breves. Además de exponerlos a situaciones que pueden implicar graves violaciones a sus derechos, las instituciones no son el ámbito apropiado para los niños y su permanencia en genera atrasos en el desarrollo. Una regla general, que ha sido señalada, es que por cada tres meses que un niño de corta edad reside en una institución, pierde un mes de desarrollo. Estudios recientes demostraron que las largas etapas de institucionalización, especialmente durante los primeros años de vida, producen daños permanentes. Otras investigaciones demuestran que los niños que fueron adoptados o se integraron a familias de acogida tienen un mejor desempeño, no sólo físico y cognitivo, sino en logros académicos e integración social como adultos independientes, que aquellos que crecieron en instituciones. También la condición física de los niños que se encuentran en instituciones sufre

importantes daños. Especialmente, en los casos de niños con discapacidades que requieren rehabilitación, terapia física u otros tratamientos especiales (Palummo, 2012).

Ante la opción de continuar el embarazo y dar en adopción, es importante considerar ¿cuáles son los procesos legales que debe seguir? ¿Qué oportunidades hay de que suceda la adopción? ¿Cuál puede ser el impacto emocional para la mujer al dar en adopción? Así como el hecho de que en muchos lugares no hay o es insuficiente un soporte legal que favorezca las adopciones.

De igual manera, la adopción puede ser una opción y esperanza para aquellas personas que desean ejercer su maternidad o paternidad; por alguna razón, no pueden o no desean hacerlo por los medios tradicionales. Incluir a una niña o niño en la vida de cada persona debe ser una opción y un derecho para todas las personas que lo desean de manera planeada y consciente, sin importar su raza, género, identidad o alguna otra condición. Lo importante es que puedan brindar un hogar amoroso, afectivo, responsable y con la capacidad de cubrir las necesidades de las y los integrantes de la nueva familia.

### **3. Interrumpir el embarazo**

Probablemente de todas las opciones ante un embarazo no planeado o no deseado, esta es la que más carga de prejuicios y estigma suele tener. Incluso, es algo de lo que generalmente no se habla comúnmente cuando se abordan temas de educación integral de la sexualidad, ni en las orientaciones de salud sexual y reproductiva.

Sin embargo, todas y todos sabemos que este tipo de situaciones existen, que se practican y el silencio basado en el prejuicio es un elemento que ha contribuido a crear mitos alrededor de esta opción; por tanto, a las mujeres que consideran abortar viven con miedo, porque no saben a quién acudir para pedir ayuda, sin ser juzgadas.

#### **¿A qué situaciones tiene que enfrentarse una mujer, cuando decide abortar?**

- Temor en el proceso de búsqueda de ayuda.
- Presión para que cambie de opinión, ya sea por parte de la pareja, la familia, las amistades o las o los profesionales de la salud.
- Miedo de ser denunciada, cuando en su país o ciudad las leyes penalizan el aborto.
- Penalización social; es decir, pueden ser juzgadas, criticadas y excluidas en sus espacios de socialización.
- Pueden existir situaciones donde la mujer desee abortar y la pareja no desee que lo haga. En este caso será muy importante la comunicación, donde cada uno exponga sus deseos, proyectos, expectativas que les permita entender el punto de vista de ambos y ser empáticos con las



emociones de la pareja. La decisión final corresponde a la mujer que cursa con el embarazo. Si decide no continuar con él, está en el derecho de hacerlo. Es muy importante que la pareja respete esa decisión, ya que nadie tiene el derecho a imponer lo que es correcto para el cuerpo de la otra persona.

### **¿Qué mujeres abortan?**

Cualquier mujer, en capacidad reproductiva, puede estar expuesta a una situación de aborto, sea espontaneo (natural) o provocado.

Las diferentes experiencias de vida, la información, las creencias, los valores, y las circunstancias de cada persona en ese momento de su vida serán factores que lleven a cada mujer a conclusiones diferentes. Sólo ella, que vive la situación del embarazo no planeado y/o no deseado, es quien tiene derecho a tomar la decisión de continuar o concluir el embarazo.

### **¿Qué impacto puede tener la experiencia del aborto en la vida de las mujeres?**

Cada mujer vivirá la experiencia, a su propia manera; el impacto emocional tendrá relación directa con la información que tiene al momento de la experiencia, sus creencias y valores, así como las circunstancias en las que viva el aborto. Es importante señalar que el estigma y el juicio social por abortar es uno de los factores detonantes de malestar en las mujeres que tuvieron un aborto.

Después del aborto, las mujeres pueden experimentar sensaciones normales de tristeza y estrés; sin embargo, disminuyen con el paso del tiempo. Incluso, algunas refieren que la sensación inicial se transformó en alivio. Después de cinco años, el 95 por ciento de las mujeres aseguran haber tomado la mejor decisión y quienes tuvieron acceso a un aborto elegido tienden a proyectar el futuro de manera positiva, con metas de plan de vida para el siguiente año (Ipas, 2020).

Si quieres saber más sobre cómo es la experiencia del aborto en algunas mujeres, te invitamos a ver siguiente documental: <<https://www.youtube.com/watch?v=GemEK6jIYIk>>.

### **¿El aborto es un riesgo para la salud o la vida de las mujeres?**

El aborto es un procedimiento altamente seguro cuando se realiza con personas debidamente capacitadas en salud sexual y reproductiva; pueden ser médicas, médicos, enfermeras, enfermeros y parteras.

Entonces, ¿por qué dicen que las mujeres que abortan se pueden morir? La OMS define el aborto inseguro como “aquel procedimiento para terminar un embarazo no deseado practicado por personas que carecen de las calificaciones necesarias o que es practicado en un ambiente sin las mínimas condiciones de seguridad médicas o ambas”.

La seguridad sobre la salud de la mujer, durante un aborto, dependen de la capacidad de la o el profesional de la salud que realiza o acompaña el procedimiento, así como las condiciones del lugar (según sea el método empleado); de la salud de la mujer y del tiempo gestacional del embarazo. Es de suma importancia que las mujeres que deciden por esta opción, sean atendidas por profesionales de salud altamente capacitadas y capacitados en esta intervención.

Ante la opción de interrumpir el embarazo, es importante considerar ¿qué dice la ley? ¿A dónde puede acudir, para que le brinden un servicio de salud seguro? ¿El embarazo está dentro del tiempo en el que es viable realizar un aborto?

### Derechos humanos relacionados con la salud

Actualmente hay diversas normativas nacionales e internacionales que trabajan en mejorar la calidad de las personas, lo cual incluye la salud en todas sus dimensiones; por ejemplo, en la Conferencia internacional de Población y Desarrollo de 1994 (CIPD), en el Cairo, y la Cuarta Conferencia Mundial de 1995, en Pekín, los gobiernos afirmaron que acabar con la violencia contra la mujer es una parte fundamental de asegurar la salud y los derechos sexuales y reproductivos. La Convención de los Derechos del Niño, en pro del interés superior de niñas, niños y adolescentes, hace referencia al acceso que deben tener todas las personas a los métodos anticonceptivos, y aclara que no debería negársele a nadie, independientemente de su edad.

### Leyes y Normas en México

<b>Normativa</b>	<b>¿De qué trata?</b>
Constitución Política de México, en su artículo 4	Dice que toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijas o hijos.
Norma Oficial Mexicana Nom-046-SSA2-2005. Violencia Familiar, Sexual y Contra las Mujeres. Criterios para la Prevención Y Atención	Es la norma que garantiza la atención a las mujeres que han quedado embarazadas resultado de una violación y deciden abortar. Las instituciones públicas de salud de todo el país deben prestar el servicio de interrupción voluntaria del embarazo de manera gratuita.
Ley General de los Derechos de Niñas, niños y adolescentes (LGDNNA)	Prevé la obligación de todas las autoridades para establecer acciones que garanticen el acceso y permanencia de niñas y adolescentes embarazadas, en el sistema educativo. Así como el derecho de recibir información completa y clara sobre el ejercicio de la sexualidad, al incluir la existencia, uso y acceso gratuito a métodos anticonceptivos y la protección de las ITS.



Normativa	¿De qué trata?
Estrategia Nacional de Prevención del Embarazo Adolescente (ENAPEA).	Tiene como objetivo general reducir el número de embarazos en adolescentes en México, con absoluto respeto a los derechos sexuales y reproductivos.

Toda persona que brinda servicios de salud está obligada a dar atención de manera respetuosa, sin juicios y garantizar el derecho a la libre elección en asuntos relacionados con la salud sexual y la reproductiva; sin distinción alguna por edad, sexo, origen, situación civil, orientación sexual, condición de salud o cualquier otra circunstancia o característica.

**Sea cual sea la decisión que tome la mujer, frente a un embarazo no planeado o no deseado ¿Hay alguna alternativa en la que estará libre de ser juzgada socialmente? ¿Qué has visto en tu entorno? En tu opinión ¿Alguna de las alternativas es fácil de llevar? ¿Qué opinas de que la decisión de continuar o interrumpir un embarazo le corresponda solo a la mujer?**

**Por favor, anota en el recuadro tus reflexiones:**

# Referencias

---

- Amnistía internacional España (2020). *Derechos sexuales y reproductivos*. Disponible en <<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/>>.
- Berlinerblau, V. (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes: una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*. UNICEF.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaria de Salud, UNFPA. (2017). *Fichas métodos anticonceptivos*. Disponible en <<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/es/acciones-y-programas/fichas-informativas-metodos-anticonceptivos>>.
- CNDH (2016). *Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes*. México: CNDH.
- CONAPO (2016). *Situación de la Salud Sexual y Reproductiva. República Mexicana*. Disponible en <[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/237216/Cuadernillo\\_SSR\\_RM.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/237216/Cuadernillo_SSR_RM.pdf)>. *Era yo otra vez*. Disponible en <<https://www.youtube.com/watch?v=GemEK6jYIk>>.
- GIRE (2017). *Violencia sin interrupción*. Disponible en <[http://aborto-por-violacion.gire.org.mx/assets/pdf/violencia\\_sin\\_interrupcion.pdf](http://aborto-por-violacion.gire.org.mx/assets/pdf/violencia_sin_interrupcion.pdf)>.
- Gobierno de la república. (S.f.). *Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes*. Disponible en <[http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2441/1/images/ENAPEA\\_V10.pdf](http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2441/1/images/ENAPEA_V10.pdf)>.
- Horizontal, GIRE (S.f.). *Proyecto periodístico "Crecer en la espera"*. Disponible en <<https://horizontal.mx/adopcionesmexico/index.html>>.
- IMSS (S.f.). *Planificación familiar*. Disponible en <<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar>>.
- Intervida (S.f.). *Manual para la facilitación de temas de salud sexual y reproductiva con enfoque de Derechos y Género con adolescentes. Módulo 4 Prevención de embarazo en adolescentes, ITS, VIH y Sida*.
- Ipas CAM A.C. (2020). *Aborto y Salud Mental*. Disponible en <[https://www.ipasmexico.org/pdf/IpasCAM-2020-AbortoySaludMental.pdf?fbclid=IwAR1uvOduLMBpMnR\\_W27N\\_wBM0yzi\\_18VX\\_aFei\\_dULmEXK3-ct-ukljl-zl](https://www.ipasmexico.org/pdf/IpasCAM-2020-AbortoySaludMental.pdf?fbclid=IwAR1uvOduLMBpMnR_W27N_wBM0yzi_18VX_aFei_dULmEXK3-ct-ukljl-zl)>.
- Martínez Lanz, Patricia y Waysel, K. Romano (2009). *Depresión en adolescentes embarazadas. Enseñanza e Investigación en Psicología*. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29211992004>>.
- OMS, OPS (2018). *Estado actual de la salud de los adolescentes y jóvenes en la región de las américas. Parte II*. Disponible en <<https://www.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/part-two-the-current-status-of-the-health-of-adolescents-and-youth-in-the-americas.html>>.
- OMS (2015). *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos*.
- OMS (2019). *Recomendaciones de la oms sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes*. Disponible en <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312341/9789243514604-spa.pdf?ua=1>>.
- ONU SIDA. (2015). *Orientaciones terminológicas de ONU Sida*.



Palummo, Javier (2012). *La situación de niños, niñas y adolescentes en las instituciones de protección y cuidado de América Latina y el Caribe*. Disponible en <<https://www.relaf.org/biblioteca/UNICEFLaSituaciondeNNAenInstitucionesenLAC.pdf>>.

Planned Parenthood (S.f.). *Métodos anticonceptivos*. Disponible en <<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos>>.

UNESCO (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*.

UNFPA (2013). *Maternidad en la niñez*. Disponible en <<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ES-SWOP2013.pdf>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.



