



Libres



**¿Quieres acompañar a alguien
que busca un aborto?**

Libres te da la bienvenida

Libres te acompañará a responder algunas de tus dudas sobre tu salud reproductiva, incluyendo el aborto con medicamentos y fue creada en base a las sugerencias de mujeres de varios estados mexicanos.

Esta aplicación es meramente informativa y no es un sustituto para recomendaciones ni atención médica. El uso de la información es responsabilidad de quien la consulta. Queremos que tengas privacidad al usar esta aplicación. Ni tus datos ni tu información serán registrados y puedes usarla de manera anónima.

Menú Principal



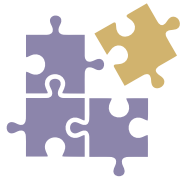
Aborto

Protocolo de la OMS

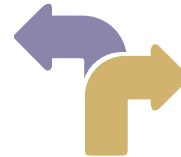


Calculadora

Gestacional



Recursos



Decisiones



Más
información



Aborto

Protocolo de la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda estas dos opciones para el aborto con medicamentos:



Misoprostol



Misoprostol
y Mifepristona





Misoprostol



Uso del medicamento



Síntomas durante el proceso



Síntomas de alarma



Misoprostol

Uso del medicamento



Asegúrate de confirmar el embarazo, de que sabes la edad gestacional y de descartar un embarazo ectópico. El embarazo ectópico es lo que sucede cuando el embarazo avanza fuera del útero, generalmente en las trompas uterinas. Los embarazos ectópicos son poco frecuentes: se producen en alrededor de 2 de cada 100 embarazos.

Es mejor no estar sola durante el proceso. Recomiéndale que alguien este con ella. Puede ser una amiga o un familiar con quien tenga confianza.

Estas son las recomendaciones para un aborto con medicamentos según la OMS:

La OMS recomienda este protocolo hasta las 12 semanas de gestación.

Se necesitan 12 pastillas de Misoprostol (200 mcg cada una).

Se colocan 4 pastillas de Misoprostol debajo de la lengua y se mantienen ahí al menos durante 30 minutos, hasta que se disuelvan. Las pastillas no deben tragarse.

Después de 3 horas, se colocan 4 pastillas de Misoprostol debajo de la lengua nuevamente, se mantienen ahí al menos durante 30 minutos, hasta que se disuelvan. Las pastillas no deben tragarse.



Después de 3 horas, se colocan 4 pastillas de Misoprostol debajo de la lengua nuevamente, se mantienen ahí al menos durante 30 minutos, hasta que se disuelvan. Las pastillas no deben tragarse.



Libre Tip



La mayoría tiene sangrado y cólicos más fuertes de lo normal. Durante el momento de expulsión generalmente hay más sangrado y los cólicos son fuertes. Esto usualmente dura entre 1 y 4 horas.

Muchas también tendrán coágulos de sangre y casi siempre uno de esos coágulos representa la gestación. Si han pasado menos de 7 semanas desde la última menstruación el saco gestacional medirá menos de 2cm. Usualmente es difícil de identificar.

Si han pasado más de 7 semanas desde la última menstruación el saco gestacional será un poco más grande y tal vez puedas identificarlo, pero usualmente pasa por la taza del baño como un coágulo de sangre.

Es común que las personas se pongan nerviosas antes o durante este proceso. El apoyo emocional es importante. Tú acompañamiento es fundamental.



Misoprostol

Síntomas durante el proceso

Algunos de los efectos que puedes tener son:

- Escalofríos
- Náuseas/vómitos
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Fiebre

Libre Tip



Normalmente el proceso tarda 12 horas en completarse después de la primer dosis.

Después de preguntar sobre alergias, puedes sugerir el uso de pastillas para el dolor. Son más efectivas si se colocan debajo de la lengua. Es mejor si se evita tomar aspirina.

Puedes recomendarle que tenga listo lo siguiente antes de iniciar el proceso:

- Buena compañía.
- Alguna actividad que le guste hacer, ver una película o leer un libro.
- Toallas sanitarias.
- Medicamentos para el dolor.
- Agua para beber.
- Tener acceso al inodoro.



Misoprostol

Síntomas de alarma

Estos son los síntomas de alarma que requieren atención médica:

- **Hemorragia severa** – 2 toallas sanitarias empapadas por hora durante dos horas consecutivas.
- **Fiebre alta** – 38°C o más durante más de 24 horas.
- **Dolor severo** – niveles de dolor que te impiden realizar actividades como levantarte de la cama y usar el baño sin ayuda y que no mejora con medicamentos para el dolor.

Libre Tip



Consideraciones antes de un aborto con medicamentos.

Un aborto con medicamentos no es la opción adecuada para las personas que:

- No están seguras de su decisión.
- Tienen problemas crónicos renales, hepáticos o cardíacos.
- Tienen anemia severa o algún problema de la sangre.
- Están usando el DIU.



Misoprostol y mifepristona



Uso del medicamento



Síntomas durante el proceso



Síntomas de alarma



Misoprostol y mifepristona

Uso del medicamento



Asegúrate de confirmar el embarazo, de que sabes la edad gestacional y de descartar un embarazo ectópico. El embarazo ectópico es lo que sucede cuando el embarazo avanza fuera del útero, generalmente en las trompas uterinas. Los embarazos ectópicos son poco frecuentes: se producen en alrededor de 2 de cada 100 embarazos.

Es mejor no estar sola durante el proceso. Recomiéndale que alguien esté con ella. Puede ser una amiga o un familiar con quien tenga confianza.

Estas son las recomendaciones para un aborto con medicamentos según la OMS:

La OMS recomienda este protocolo hasta las 12 semanas de gestación.

Se necesitan: 1 pastilla de Mifepristona (200mg) y 4 pastillas de Misoprostol (200 mcg) cada una, 800mcg en total).

Primero se debe tragar 1 pastilla de Mifepristona (200mg).

Después de 36 horas, se colocan 4 pastillas de Misoprostol debajo de la lengua. Mantén las pastillas ahí al menos durante 30 minutos hasta que se disuelvan. Las pastillas no deben tragarse.





Libre Tip



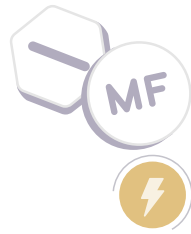
La mayoría tiene sangrado y cólicos más fuertes de los normales.

Durante el momento de la expulsión generalmente hay más sangrado y los cólicos son fuertes. Esto usualmente dura entre 1 y 4 horas.

Muchas también tendrán coágulos de sangre y casi siempre uno de esos coágulos representa la gestación. Si han pasado menos de 7 semanas desde la última menstruación el saco gestacional medirá menos de 2cm. Usualmente es difícil de identificar.

Si han pasado más de 7 semanas desde la última menstruación el saco gestacional será un poco más grande y tal vez puedas identificarlo, pero usualmente pasa por la taza del baño como un coágulo de sangre

Es común que las personas se pongan nerviosas antes o durante este proceso. El apoyo emocional es importante. Tú acompañamiento es fundamental.



Misoprostol y mifepristona

Síntomas durante el proceso

Algunos de los efectos que puedes tener son:

- Escalofríos
- Náuseas/vómitos
- Diarrea
- Dolor de cabeza
- Fiebre

Libre Tip



Después de preguntar sobre alergias, puedes sugerir el uso de pastillas para el dolor. Son más efectivas si se colocan debajo de la lengua. Es mejor si se evita tomar aspirina.

Puedes recomendarle que tenga listo lo siguiente antes de iniciar el proceso:

- Buena compañía.
- Alguna actividad que le guste hacer, ver una película o leer un libro.
- Toallas sanitarias.
- Medicamentos para el dolor.
- Agua para beber.
- Tener acceso al inodoro.



Misoprostol y mifepristona

Síntomas de alarma

Estos son los síntomas de alarma que requieren atención médica:

- **Hemorragia severa** – 2 toallas sanitarias empapadas por hora durante dos horas consecutivas.
- **Fiebre alta** – 38°C o más durante más de 24 horas.
- **Dolor severo** – niveles de dolor que te impiden realizar actividades como levantarte de la cama y usar el baño sin ayuda y que no mejora con medicamentos para el dolor.

Libre Tip



Consideraciones antes del aborto con medicamentos.

Un aborto con medicamentos no es la opción adecuada para las personas que:

- No están seguras de su decisión.
- Tienen problemas crónicos renales, hepáticos o cardiacos.
- Tienen anemia severa o algún problema de la sangre.
- Están usando el DIU.



Preguntas Frecuentes sobre Aborto

Estas son algunas preguntas que te pueden hacer cuando acompañas a alguien durante su proceso de aborto:



Antes del proceso de aborto



Durante el proceso de aborto



Después del proceso de aborto



Otros Libre Tips



Preguntas

Antes del proceso de aborto



¿Cómo me preparo antes de tomar los medicamentos?

Primero, de preferencia asegúrate de que alguien te acompañe durante el proceso. No pases tu aborto sola.

Prepara toallas sanitarias regulares o nocturnas.

Decide el lugar y la hora en que tomarás la primera dosis de Misoprostol o la pastilla de Mifepristona, dependiendo del método que elijas. De preferencia elige un día y una hora donde no tengas mucho que hacer.

Ten ibuprofeno o panadol a la mano.

Asegúrate de que puedas llegar a un hospital en 30 minutos de donde estas en caso de emergencia.

Come unas 3 o 4 horas antes de tomar el medicamento, asegúrate de no tener el estómago ni muy lleno ni vacío.

Si no tienes a nadie que te pueda acompañar asegúrate de tener a alguien que pueda llegar a buscarte en caso de emergencia.



¿Por qué es seguro el aborto con medicamentos?

La combinación de misoprostol con mifepristona es 95-98% de efectividad en el primer trimestre.

La mifepristona termina el 80-85% de los embarazos cuando se utiliza en el primer trimestre.

El misoprostol tiene una efectividad de entre el 75% y 85% para la inducción de un aborto en el primer trimestre del embarazo, siempre que se use según las recomendaciones. Estos medicamentos no contienen hormonas.



¿Me puedo morir por abortar con medicamentos?

Cada año, millones de personas alrededor del mundo eligen el aborto con pastillas porque es un método seguro, privado y efectivo para terminar un embarazo en su primera etapa.

En todo el mundo y ya por varias décadas, el misoprostol ha sido usado solo, y este uso ha reducido el riesgo y la muerte asociadas con abortos auto realizados. Esto se debe a que el misoprostol es mucho más seguro (y más eficaz) que la mayoría de los métodos que han sido utilizados por quienes no tenían acceso a servicios de aborto seguro.



Preguntas

Durante el proceso de aborto



¿Por qué es mejor estar acompañada durante el proceso?

Aunque el riesgo de complicaciones del aborto con medicamentos es bajo, si hay una emergencia necesitarás que alguien te lleve a un hospital.

Tener buena compañía te dará apoyo emocional durante el proceso. Y el acompañamiento social te da más fortaleza.



¿Puedo comer o beber durante el proceso?

Sí puedes comer snacks, pero es mejor evitar comidas pesadas para prevenir posibles náuseas, vómitos o diarrea ya que estos son efectos secundarios comunes del misoprostol.

Mantente hidratada tomando agua u otros líquidos, de preferencia sin gas ni cafeína.



¿Puedo tomar los medicamentos si estoy lactando?

Es recomendable que dejes de lactar al menos 5 horas después de consumir el misoprostol y desechar la leche que se produce durante este tiempo.

Después de 5 horas se puede continuar dando de lactar de manera usual. Sin embargo, si das de lactar durante las 5 horas después de consumir el misoprostol es probable que el/la bebé tenga diarrea.



¿Qué pasa si no estoy embarazada y tomo el misoprostol o la mifepristona?

No se considera peligroso consumir misoprostol o mifepristona si no estas embarazada. Pero, 24 horas después de consumir misoprostol podrías tener efectos secundarios como náuseas, vómitos, diarrea, escalofríos y/o fiebre.



¿Cuáles son los efectos secundarios del aborto con medicamentos?

En general los efectos secundarios del uso de misoprostol y la mifepristona incluyen calambres, dolor abdominal y sangrado.

El misoprostol también puede causar náuseas, vómitos, diarrea y en algunos casos fiebre y escalofríos.

Solo tendrás estos efectos mientras el misoprostol este en tu cuerpo. Si eres alérgica al misoprostol es posible que sientas picazón, adormecimiento o irritación en partes de tu cuerpo.

Normalmente el sangrado inicia 4 o más horas después de consumir el misoprostol.



¿De qué color será la sangre, y cuanta sangre perderé?

Puede ser que la sangre sea rojo brillante o medio marrón.

El sangrado vaginal suele estar acompañado por coágulos, este tipo de sangrado suele ser un poco más pesado que los sangrados menstruales, pero no siempre.

El sangrado se reduce cuando se ha expulsado el contenido uterino.

En promedio el sangrado dura entre 5 y 8 días, pero a veces continua hasta 2 semanas.

Puede haber manchas hasta la siguiente menstruación.



¿Voy a ver la placenta, el embrión o la sangre? ¿Qué puedo hacer?

Verás sangre, el ver otras cosas dependerá de la edad gestacional que tengas cuando completes tu aborto. Por ejemplo, puedes ver coágulos de sangre, un saco gestacional si tienes entre 6 y 7 semanas gestacionales. Si tienes entre 8 y 9 semanas, el embrión será de 2.5 cm y posiblemente visible. Si tienes entre 10 y 13 semanas, posiblemente veras un embrión de 4 a 5 cm, coágulos de sangre en el saco gestacional y probablemente líquido amarillo.



He tomado los medicamentos, pero no estoy sangrando ¿es normal?

Generalmente el sangrado empieza entre la primera y segunda dosis de misoprostol, pero todos los cuerpos son diferentes y no reaccionan igual. El sangrado puede tardar hasta un máximo de 12 horas, pero es muy poco común.

En el caso de la combinación de mifepristona y misoprostol, es necesario esperar 36 horas después de tomar la mifepristona para aplicar las 4 pastillas de misoprostol debajo de la lengua.

El sangrado puede tardar hasta después de tomar la dosis de misoprostol.



Sangré después de tomar la primera dosis de misoprostol. ¿necesito tomar la segunda y la tercer dosis?

La Organización Mundial de la Salud recomienda completar las dosis de misoprostol para garantizar un aborto completo.

A pesar de haber sangrado después de la primer dosis se recomienda continuar con el tratamiento. Estudios científicos confirman que las dosis subsecuentes incrementan la efectividad y reducen el riesgo de un aborto incompleto.



¿Qué pasa si no me tomé la siguiente dosis de misoprostol exactamente 3 horas después de la primera?

Puedes continuar con la siguiente dosis, aunque hayan pasado más de 3 horas, pero es recomendable que la siguiente dosis se tome en 3 horas.

Se recomienda que no consumas más de 12 pastillas de misoprostol o 2400 mcg en un día (24 horas).

Pero si no funciona el medicamento, es seguro volver a tomarlo en los próximos días.



¿Por qué tengo dolor y que puedo hacer?

El dolor es causado por las contracciones del útero y la dilatación de la cervix. Es normal sentir dolor durante un aborto.

Para mitigar el dolor, puedes tomar ibuprofeno o panadol/acetaminofen. También puedes usar ketorolaco de forma sublingual.



¿Qué le digo al médico en el hospital?

Si vas al hospital no es necesario que digas que usaste medicamentos.

Puedes decir que estas teniendo un aborto espontáneo. Los síntomas y el tratamiento para el aborto espontáneo son los mismos que para el aborto inducido.

El misoprostol, ni la mifepristona NO pueden ser detectados en la sangre ni en la orina o en ningún otro fluido algunas horas después de su consumo.

A pesar de que te digan que el hospital puede hacer pruebas para ver si usaste medicamentos para abortar, NO es verdad.



¿Puedo tomar los medicamentos si tengo VIH/SIDA?

Las personas con VIH pueden consumir misoprostol y/o mifepristona de manera segura.

Debido al VIH el riesgo de infección o anemia puede ser más alto. Sería útil consumir pastillas de hierro para evitar la anemia.

Para prevenir una infección se puede usar un antibiótico como la doxiciclina de 100mg dos veces al día durante 7 días.



Preguntas

Después del proceso de aborto



¿Cómo prevenir una infección y cuáles son los síntomas?

Las infecciones en la cervix, útero y tubos uterinos son las más comunes después de un aborto.

Para prevenirlas, no insertes nada dentro de tu vagina durante 2 semanas después del aborto, es decir, 2 semanas después de tomar la primer dosis de misoprostol. Esto incluye no usar tampones ni jabón vaginal.

Se recomienda esperar al menos 5 días antes de tener sexo con penetración vaginal.

Evita usar perfume, jabón, la piscina o el mar.

Observa si tienes alguno de los siguientes síntomas: dolor severo días después de haber usado misoprostol, si te sientes agotada, tienes descenso y un olor desagradable en la vagina, o si tienes fiebre durante más de 24hrs y fiebre más alta de 38°C, de ser así, es posible que tengas una infección y lo mejor será pedir apoyo médico.



¿Cómo sé si se completó mi aborto?

Después de que se expulse el embarazo, los calambres y el sangrado se reducirán. Es normal que el útero continúe evacuando durante las siguientes 1 a 3 semanas después de tomar el medicamento, por lo que es posible que tengas sangrado ligero durante este tiempo.

Recuerda, si no hay síntomas de problemas como hemorragia, fiebre o descarga vaginal anormal, No necesitas ninguna intervención quirúrgica.

La mayoría de mujeres saben si se ha completado su aborto poco



después de usar los medicamentos porque los síntomas del embarazo desaparecen rápido.

Algunas mujeres pueden tener pechos sensibles durante unos días después del aborto, pero estos síntomas desaparecerán gradualmente.

Aunque ya no te sientas embarazada es importante comprobarlo. Se recomienda usar un ultrasonido 10 días después de usar los medicamentos, o usar una prueba de embarazo de orina 3 ó 4 semanas después de usar los medicamentos.



¿Qué hago si mi aborto no se completó?

Tienes 2 opciones para completar el aborto:

1. Puedes tomar una dosis adicional de misoprostol.
2. Puedes tener un procedimiento quirúrgico en una clínica.

Si eliges tomar otra dosis de misoprostol, necesitarás 400 mcg o 4 pastillas de misoprostol. Ponlas debajo de tu lengua (sublingual), no te las tragues hasta que estén completamente disueltas, esto toma unos 30 minutos.



¿Podré tener hijos en el futuro?

El aborto con medicamentos es seguro y no afecta la capacidad reproductiva de las personas para futuros embarazos.



Ya terminé de tomar los medicamentos, pero la prueba de embarazo sale positiva ¿Qué hago?

Recuerda esperar al menos 3 semanas después de completar el tratamiento, antes de hacer una prueba de embarazo.

Si haces la prueba de embarazo días después del aborto, la prueba saldrá positiva porque las hormonas del embarazo toman más tiempo en salir de tu cuerpo, aunque se haya completado el aborto.



Si te sientes nerviosa y no quieres esperar 3 semanas después del aborto para confirmar si se completó, puedes hacer un ultrasonido 10 días después del aborto. Es posible que el ultrasonido muestre residuos en el útero. En este caso puede que necesites una intervención quirúrgica.

Se recomienda esperar a que pare el sangrado y hacer una prueba de embarazo 3 a 4 semanas después del aborto.



¿Cuántas veces puedo abortar?

No hay un límite en la cantidad de abortos que una persona puede obtener sin que afecte su salud.



Preguntas

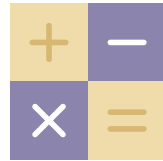
Otros Libre Tips



¿De dónde viene la información de esta aplicación móvil?

La información de esta aplicación se recopiló de una serie de grupos focales con mujeres que tuvieron abortos con medicamentos y con personas que acompañaron a mujeres durante su proceso de aborto con medicamentos.

También nos basamos en información pública y disponible de la OMS para el aborto con medicamentos.



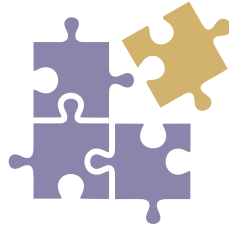
Calculadora Gestacional

Para calcular las semanas de gestación, es necesario contar a partir del primer día del último periodo menstrual, es decir, el día que comenzó el sangrado la última vez que lo tuviste. Necesitas ubicar en un calendario el primer día de tu última menstruación y contar las semanas que han pasado hasta el día actual.

Por ejemplo: Si el primer día de la última menstruación fue el día martes 11 de marzo el siguiente lunes se cumplen 7 días, y si hoy fuese miércoles 16 de Abril, habrán pasado 5 semanas.

Ojo: La fecha que debes ubicar en un calendario es la de tu última menstruación, no el día en que se tuvo la relación sexual.

Si no recuerdas la fecha de tu última menstruación, no te preocupes, hay otras maneras de saber cuántas semanas de gestación tienes.



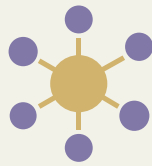
Recursos



Costo promedio
del medicamento
en México



Costo promedio
de procedimientos
en CDMX



Organizaciones y redes
de apoyo para el
acceso al aborto



Directorio de
Clínicas en CDMX



Costo promedio del medicamento en México

En promedio, la caja de 28 pastillas de Misoprostol genérico tiene un costo de entre \$484 y \$650 pesos mexicanos en las farmacias. Se vende en todas las farmacias y no requiere de receta médica.

El Cytotec, es una marca de misoprostol. El costo de una caja con 28 pastillas en las farmacias es de aproximadamente \$3,100 pesos mexicanos.

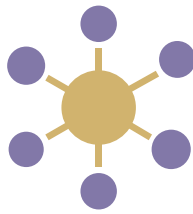
El costo aproximado de la combinación Mifepristona y Misoprostol es de \$2,000 pesos mexicanos.



Costo promedio de procedimientos en CDMX

Hay clínicas privadas en CDMX que ofrecen procedimientos con medicamentos. El costo promedio es de entre \$1,950 y \$3,000 pesos mexicanos.

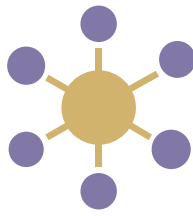
También puedes elegir un procedimiento llamado: Aspiración Manual Endouterina conocida como AMEU. El costo promedio en una clínica privada en CDMX varía entre \$3,750 y \$6,000 pesos mexicanos. El costo es más elevado si es con sedación en lugar de analgésico.



Organizaciones y redes de apoyo para el acceso al aborto

Organizaciones y redes:

- Las Libres, Guanajuato Capital.
www.laslibres.org.mx
- Humanas sin Violencia A.C., Morelia, Michoacán.
<https://www.facebook.com/HumanasMich/>
- Red Necesito Abortar, Monterrey, Nuevo León.
<https://www.facebook.com/necesitoabortar/>
- Red Acompañamiento Tijuana, Tijuana, Baja California.
<https://abortosegurotijuana.wordpress.com/>
- MarieStopes México. <https://mariestopes.org.mx/>
- Apprile. <http://apprileclinica.com/#home>
- CIPA, Centro de Atención Integral a la Pareja.
- Secretaría de Salud CDMX.
<http://ile.salud.cdmx.gob.mx/>



Organizaciones y redes de apoyo para el acceso al aborto

Recursos a nivel internacional:

- <http://www.gynuity.org> (árabe, inglés, francés, español, turco, vietnamita)
- <http://www.misoprostol.org> (inglés, recomendaciones de dosis en ruso)
- http://www.ipas.org/Topics/Medical_Abortion.aspx (inglés, español)
- <http://www.womenonwaves.org> (holandés, inglés, francés, español, polaco, portugués)
- <http://www.womenonwaves.org/set-274-en.html> ("¿Cómo puedo practicar un aborto con pastillas?" en árabe, inglés, francés, polaco, portugués, español, swahili)
- <http://www.womenonweb.org> (árabe, holandés, inglés, francés, polaco, portugués, español)
- <http://www.clacai.org> (Consortio Latinoamericano Contra el Aborto Inseguro; español)
- <http://www.asap-asia.org> (Alianza de Asia para el Aborto Seguro; inglés)
- <http://www.ibisreproductivehealth.org/publications/list.cfm>, busque "medicalabortion" (inglés)
- <http://medicationabortion.com> (árabe, inglés, francés, español)



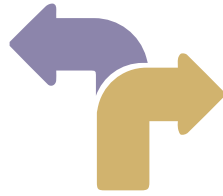
Directorio de Clínicas en CDMX

Clínicas que proveen servicios de ILE en la CDMX:

- **Centro de Salud T-III Cuajimalpa**
Cerrada Juárez 11A, Cuajimalpa, Cuajimalpa de Morelos,
05000 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5038 1700
- **Clínica Comunitaria Santa Catarina**
Calle Nuevo León Mz. 38 Lt. 9, Miguel de la Madrid, Iztapalapa,
09698 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5038 1700
- **Centro de Salud T-III Dr. Juan Duque de Estrada**
Ote 170 154, Moctezuma 2da. Secc, Venustiano Carranza,
15530 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5038 1700
- **ile.salud.cdmx.gob.mx**
Centro de Salud T- III Beatriz Velazco Alemán
Av. Ingeniero Eduardo Molina, Peluqueros y Michoacana,
Venustiano Carranza, 15300 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5038 1700
- **Clínica Integral de Salud Reproductiva del Centro de Salud
T-III México España**
Lago Iseo 128, Mariano Escobedo, Miguel Hidalgo,
11320 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5038 1700
- **Hospital General Ajusco Medio**
Encinos 41, Miguel Hidalgo 4ta Secc, Tlalpan,
14250 Ciudad de México, CDMX
+52 55 1285 7199



- **Hospital General Dr. Enrique Cabrera**
Prol. 5 de Mayo 3170, Ex Hacienda de Tarango, Álvaro Obregón,
01620 Ciudad de México, CDMX
+52 55 1285 7108
- **Hospital General de Ticomán**
Plan de San Luis 7, La Purísima Ticomán, Gustavo A. Madero,
07330 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5754 3979
- **Hospital Materno Infantil Cuauhtepac**
Av. Emiliano Zapata 700, Cuauhtepac de Madero, Gustavo A.
Madero, 85800 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5306 2747
- **Hospital Materno Infantil Dr. Nicolás M. Cedillo Soriano**
Calle Gustavo J. Esq, Víctor Hernández, Francisco Villa,
Azcapotzalco, 02400 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5394 0565
- **Hospital Materno Infantil Inguarán**
Estaño 307, Felipe Ángeles, Venustiano Carranza,
15310 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5795 6764
- **Hospital Materno Infantil Tláhuac**
Calz.Tláhuac Chalco 231, La Habana, Tláhuac,
13050 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5842 3601
- **Hospital Materno Pediátrico Xochimilco**
Av. 16 de Septiembre S/N, Xaltocan, Xochimilco,
16090 Ciudad de México, CDMX
+52 55 5676 4993



Decisiones



Decisiones



Sentimientos
y emociones



Estigma



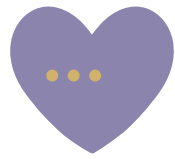
Historias



Decisiones

Es normal que las personas que están considerando interrumpir su embarazo necesiten apoyo emocional. Vivimos en una sociedad que estigmatiza las decisiones reproductivas de las personas. Es por eso que tu apoyo es importante y necesario.

Le preguntamos a personas que acompañan a otras durante sus procesos de aborto como se sienten cumpliendo ese rol. Por lo general, dar acompañamiento para el aborto es gratificante, pero a veces también hay dudas y sentimientos encontrados.



Sentimientos y emociones



Me siento sola

Si das apoyo como acompañante es normal que te sientas sola o tengas miedo.

El rol de acompañante aún no es reconocido por el sistema de salud, pero juega un papel muy importante para las personas que deciden interrumpir su embarazo.

Recurre a otras compañeras que también acompañen, los grupos nos hacen fuertes.



Me da miedo que algo pueda salir mal

El protocolo para el aborto con medicamentos de la OMS está bien documentado y es seguro.

También puedes seguir las recomendaciones de esta app que contiene la información del protocolo de la OMS.



Me siento responsable por otra persona

Nadie puede ser responsable de las decisiones de otra persona.

Como acompañante puedes dar información y brindar apoyo emocional pero no puedes tomar decisiones por otra persona.



¿Cuál es el rol de una acompañante?

Dar apoyo emocional y contención.

Dar información sobre el protocolo para el aborto con medicamentos de la OMS.



Facilitar acceso a información sobre salud reproductiva y derechos sexuales.



¿Qué es lo que NO hace una acompañante?

- Tomar decisiones por otra persona.
- Juzgar las decisiones de otra persona.
- Decirle a alguien que debe abortar.
- Decirle a alguien que no debe abortar.

*Si quieres saber más sobre como apoyar a alguien que quiere abortar mira la sección de recursos.



¿Cómo dar apoyo emocional a alguien que ha decidido abortar?

No juzgar. No es el rol de una acompañante juzgar ni pedir justificación ni motivo por las decisiones reproductivas de otra persona. Si la persona está decidida a abortar nuestro rol como acompañante es dar apoyo.

Paciencia. Posiblemente la persona que necesita tu apoyo no sabe nada sobre el tema. Prepárate para responder las mismas preguntas muchas veces. Es mejor no asumir que la persona ya conoce el proceso.

Empatía. Tomar en cuenta los sentimientos de otras personas nos ayuda a comunicarnos más efectivamente. Es posible que la persona a quien vas apoyar sienta miedo, culpa o rabia. Se sentirá apoyada cuando tenga confirmación de que sus sentimientos son válidos. ¿Cómo te gustaría que te ayuden a ti si estuvieras en la misma situación?



Estigma



¿Qué es el estigma del aborto?

El estigma del aborto marca negativamente ante la sociedad a:

- Las personas que han tenido un aborto.
- Las personas que apoyan a otras para acceder a un aborto.
- Las personas que consideran el aborto como un derecho de salud reproductiva, incluyendo personal de salud.
- El estigma es una causa fundamental de injusticia social y de inequidad de salud.



¿Qué puedo hacer para acabar con el estigma del aborto?

- Reconocer y promover que el aborto es una experiencia común en la vida reproductiva de las personas con capacidad reproductiva.
- Socializar el derecho a un aborto seguro y libre de estigma
- Apoya a alguien a tomar decisiones reproductivas libre de prejuicios e influencias negativas
- Puedes apoyar a alguien a acceder a un aborto seguro sin juzgar
- Dar información imparcial, comparte esta aplicación.



Luchando contra el estigma de la sociedad

Vivimos en una sociedad que juzga todas nuestras decisiones y acciones. Cada persona debe poder ser libre de decidir cuándo tener un bebé y cuándo no.



Muchas personas tienen sentimientos relacionados al estigma del aborto. Como acompañantes debemos entender y saber cómo responder ante estas situaciones.

Sentimientos propios

Las personas que abortan pueden tener sentimientos negativos sobre sí mismas: "Me siento culpable", "Siento que soy una mala persona".

Preocupación por lo que piensan otros.

Hay personas que se preocupan sobre cómo van a reaccionar sus seres queridos y del trato que recibirán si se enteran de su aborto: "¿Qué van a pensar de mí?"

Experiencias negativas

Hay personas que han sido maltratadas por decidir abortar, por ejemplo por personas de salud o por sus parejas.

Vale la pena, buscando el momento adecuado, explicarle a la persona que estos sentimientos son resultado de aprendizajes culturales que tienen como propósito afectar su capacidad para tomar decisiones sobre su cuerpo y su vida.



Historias

Estas son algunas historias de personas que pasaron por este proceso:

Historia 1 Sandra

"Acompañar ha sido una gran experiencia de aprendizaje y de amor, son las mujeres quienes me han enseñado lo que significa el acompañarles. Para mi es acuerpar y brindar parte de mi a las mujeres y que ellas sean parte de mi vida, es el caso por caso el que nos brinda la oportunidad de la defensa de los derechos que nos faltan a todas las mujeres."

Historia 2 Lucely

"Aproximadamente en el año 2016 me convertí en acompañante, después de recibir una formación a través de un par de talleres sobre los derechos de las mujeres a decidir sobre su cuerpo y el protocolo médico para realizar un aborto con medicamento, ahí comprendí muchas cosas, entre ellas que no es necesario la supervisión médica en la mayoría de las interrupciones.

El temor más grande que tenía era que pusiera en riesgo a la persona que acompañaba, es por eso que comencé acercándome a los acompañamientos que realizaban mis amigas, para estar más de cerca de como se dirigían a las mujeres que estaban siendo acompañadas, como manejaban las situaciones complejas y sencillas, de tal manera que continuaba aprendiendo con ellas. Cuando me sentí segura de comenzar a acompañar, las acompañantes que tenía cerca me apoyaban en resolver las dudas que , de tal manera que se convirtió en una cadena de seguridad o



así lo vivo, ya que las dudas o inseguridades que se me presentaban y más de alguna continua presentándose. Esta cadena o bien red de acompañantes me apoya a disipar las dudas así como brindar el mejor acompañamiento a la persona que lo requiere, de tal manera que poco a poco he comenzado a acompañar yo sola, ya que cada ocasión que tengo para realizar un acompañamiento, intento poner en práctica lo que he aprendido, lo cual ha tenido como resultado en mí, tener menos dudas, mayor seguridad y brindar más acompañamientos.

A la fecha continuo acompañando ya que he logrado comprender más ampliamente lo que implica una interrupción del embarazo y lo seguro que es realizarlo desde casa, por otra parte, el poder abonar a que la información llegue a más mujeres y juntas logremos ejercer nuestros derechos es sumamente re confortante ."

Historia 3 **Silvia**

"Yo he acompañado a varias personas durante su proceso de aborto con medicamentos.

Cuando se ponen nerviosas les recuerdo que elegir es su derecho y pueden tomar la decisión que quieran. Les recuerdo que no es necesario que estén acostadas durante el proceso, pueden sentirse libres de hacer su vida normal o cosas que las distraigan como ver una peli, salir con amigas o escuchar música. He notado que mientras más relajadas y confiadas están en el momento, el proceso es mucho más sencillo, rápido y menos doloroso."

Historia 4 **Paola**

"Ser acompañante me ha permitido darme cuenta de las distintas realidades que nos atraviesan a las mujeres más allá del discurso y de la responsabilidad y oportunidad para acortar las brechas de desigualdad; me ha permitido confrontar y buscar resolver mis propios tabúes respecto al aborto; pero sobre todo me ha hecho entender que los derechos también se activan cuando las mujeres



los conocemos y las colectividades los fortalecemos y garantizamos a través del acompañamiento."

Historia 5 Vanesa

"La realidad de las mujeres me ha permitido ver el aborto como un proceso de libertad, de justicia, de amor, pero sobre todo, como un proceso común en la vida de todas. Recuerdo a una chica de 16 años que solicitó acompañamiento no sólo para ella sino para sus padres también, pues quería que estuvieran con ella durante su proceso en casa, la normalidad con la que vió el aborto le permitió a ella y a su familia vivirlo de manera informada, amorosa y sin estigma."



Más información



Información legal



¿Cómo hacer una denuncia en caso de violación?



Relaciones



Métodos anticonceptivos



Información legal



En México



A nivel internacional



¿Cómo acceder a un aborto legal en México en caso de violación?

La norma de salud NOM-046 garantiza lo siguiente en todo México:

- El aborto es legal en caso de violación en todo México.
- El aborto en estos casos puede realizarse en los servicios públicos de salud.
- No es necesario denunciar la violación ante el Ministerio Público para tener acceso al aborto (aunque es importante saber que la violación es un delito grave y de preferencia debería denunciarse ante la fiscalía).
- No es necesario que presentes pruebas de que ocurrió la violación.
- Es necesario manifestar por escrito la voluntad de realizar el aborto en los servicios de salud.



Información legal

A nivel internacional

Las leyes y el acceso a los servicios de aborto varían alrededor del mundo. Países de Centroamérica tienen las leyes más estrictas mientras que en países de Europa el aborto no es un delito. Sin embargo, es importante recordar que la legalidad no siempre representa un buen acceso a servicios de aborto de buena calidad y viceversa.





¿Cómo hacer una denuncia en caso de violación?

En todo México la violación es un delito.

Cualquier víctima de violación puede presentar una denuncia. El ministerio público es el lugar indicado para presentar tu denuncia.

Es importante relatar en tu denuncia las circunstancias de tiempo, modo y lugar de lo que pasó.

Puedes estar acompañada de una persona de confianza o representante legal en todo momento.

Si decides denunciar es recomendable acudir lo antes posible.

Denunciar es un derecho no una obligación.



Relaciones



¿Cómo es una relación sana?



Síntomas de las relaciones sanas



Síntomas de las relaciones tóxicas



Relaciones

¿Cómo es una relación sana?

Una relación sana no sólo te da amor y cariño, sino que también te da el espacio para sentirte segura de ti misma y permite desarrollarte como persona. Las relaciones de pareja son exitosas cuando ambas personas son amables, comprensivas y empáticas.

Las relaciones saludables se basan en la equidad y el respeto.



Relaciones

Síntomas de las relaciones sanas

- Ambas personas se responsabilizan por su propia felicidad.
- Se sienten seguras hablando sobre sus necesidades.
- Aceptación mutua.
- Respeto por la privacidad.
- Se respetan las diferencias de cada persona.
- Se alientan mutuamente para progresar.



Relaciones

Síntomas de las relaciones tóxicas

Casi siempre en las relaciones tóxicas hay abuso de poder y control. Esto es cuando una persona quiere controlar a su pareja. El abuso puede ser físico o emocional y no siempre aparece al inicio de las relaciones.

Generalmente después de un incidente de violencia, la persona te ofrecerá disculpas y te tratará bien, pero generalmente se repiten los comportamientos violentos y la violencia va escalando. Algunas características de las relaciones tóxicas son:

- Celos, desconfianza, insultos, sospechas.
- No se respeta la privacidad.
- Miedo de lo que puede hacer la otra persona si no haces lo que quiere.
- Violencia física, golpes, romper cosas en la casa, gritos, empujones.
- Violencia sexual, forzar el sexo, tocamientos cuando tú no los deseas, o de una forma que no te gusta sin respetar tu espacio físico.

Si estas en una relación con estas características, es importante que busques ayuda. Intenta hablar con alguien en quien confías, algún familiar, amigxs, maestrxs, alguna organización de mujeres, alguna institución pública que da atención a la violencia.



Métodos anticonceptivos



De Barrera



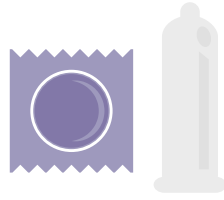
Hormonales



Naturales



Quirúrgicos



De barrera



Condón



Diafragma



Anillo



Los condones son un método de barrera que ayudan no sólo a prevenir el embarazo sino también a evitar las infecciones de transmisión sexual.

Existen dos tipos de condones:

1. Condones masculinos. Usualmente hechos de látex o un material similar, es usado en el pene durante la penetración vaginal.
2. Condones femeninos. Están hechos de poliuretano con un aro flexible en uno de los lados. El lado cerrado se inserta en la vagina y el lado abierto queda en la abertura de la vagina.

¿Cómo funcionan los condones?

Tanto los condones masculinos como los femeninos previenen el embarazo al prevenir que el esperma ingrese a la vagina para que no pueda fertilizar.

Los condones también protegen contra las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH porque actúan como una barrera, es decir, no hay contacto entre el pene y la vagina directamente. Pero, deben ser guardados y usados correctamente.

Siempre debes usar un condón nuevo para cada encuentro sexual. Deberás colocar el condón antes de que inicie la penetración vaginal o anal.



Libre Tip

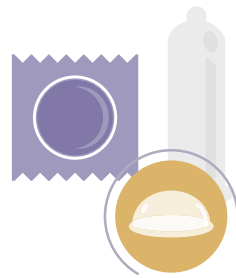


Si usas el condón masculino, él debe retirar el pene inmediatamente después de la eyaculación con el condón puesto para evitar derrames dentro de la vagina.

No uses el condón masculino y el femenino de manera simultánea porque se pueden romper.

No uses crema humectante, aceites, ni vaselina como lubricantes. Esto hará que el condón se rompa. Si el condón se rompe deberás tomar la pastilla de emergencia para evitar un posible embarazo.

Revisa la fecha de vencimiento de los condones y guárdalos lejos del calor y la luz.



De barrera

Diafragma

El diafragma está hecho de silicona o látex. Tiene una forma de copa que se inserta en la vagina para cubrir el cérvix y evitar que el esperma llegue al útero. Lo más importante de este método es que para ser efectivo el diafragma debe usarse con espermicida.

Efectos secundarios

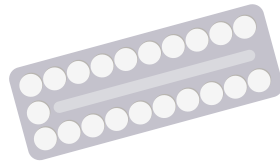
El diafragma puede ser difícil de insertar y puede causar irritación vaginal e infecciones urinarias. Sin embargo, el diafragma no usa hormonas, usualmente no se siente y puedes colocarlo horas antes del sexo.



Es un anillo flexible que se inserta en la vagina. Se queda en su lugar durante 3 semanas aproximadamente. El anillo libera hormonas que previene que tus ovarios generen óvulos. Las hormonas también espesan la mucosa cervical para que no ingrese el espermatozoides al útero.

Efectos secundarios

Hay efectos positivos y negativos como con todos los métodos. Cada quien es diferente y tu experiencia puede ser diferente a la de tu amiga. Algunos de los posibles efectos secundarios incluyen: sangrado entre menstruaciones, dolor de pechos, náuseas, vómitos, descarga vaginal, irritación o infección.



Hormonales



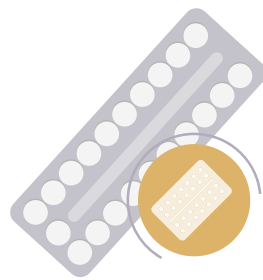
Pastillas anticonceptivas



Píldora de emergencia



Inyecciones



Hormonales

Pastillas anticonceptivas

Existen 2 tipos de pastillas anticonceptivas:

1. La combinada: contiene 2 hormonas, estrógeno y progesterona.
2. La pastilla solo de progesterona, también se le llama la mini-píldora. Debe ser consumida todos los días a la misma hora.

¿Cómo funciona la pastilla?

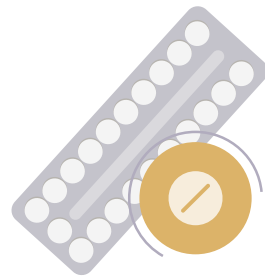
Debes tomar cualquiera de las dos pastillas cada día para que funcione. La pastilla previene la ovulación y espesa la mucosa cervical para que no ingrese el esperma al útero.

No debes usar la pastilla combinada si fumas, tienes presión alta, migrañas o diabetes.

Efectos secundarios

La combinada: al inicio es posible que tu menstruación sea irregular y se normalizará más adelante, probablemente sean más cortas y menos dolorosas. Los efectos a corto plazo incluyen: acné, subir de peso, dolor de pechos, cambios de humor, náuseas y sangrado entre menstruaciones. A largo plazo puede reducir el acné y la anemia.

Solo progesterona: esta pastilla no contiene estrógeno, los efectos son leves. La menstruación puede parar completamente. Puedes tener un embarazo rápidamente después de dejar esta pastilla.



Hormonales

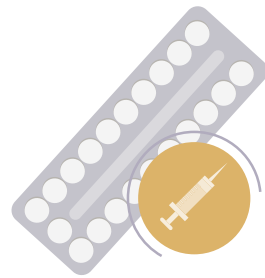
Píldora de emergencia

Si has tenido sexo pene-vagina sin protección, o se rompió el condón durante el sexo pene-vagina o has sido atacada sexualmente, puedes tomar la pastilla de emergencia (la pastilla del día siguiente). Estas pastillas deben tomarse lo antes posible después del sexo sin protección. Pueden tomarse hasta 5 días después del sexo, pero se vuelve menos efectiva con cada día que pasa. Si se toma hasta 24 horas después del sexo sin protección tiene una eficacia de más del 90%. Deberás tener tu menstruación en 3 semanas, si tienes más de 1 semana de retraso, haz una prueba de embarazo.

Efectos secundarios

Náuseas y vómitos.

Estas pastillas no protegen de las infecciones de transmisión sexual. Si has sido atacada sexualmente debes tomar antirretrovirales profilácticos para protegerte del VIH.



Hormonales

Inyecciones

Hay 2 tipos de inyecciones:

1. Nur-Isterate – se inyecta cada 2 meses.
2. Depo-Provera – se inyecta cada 3 meses.

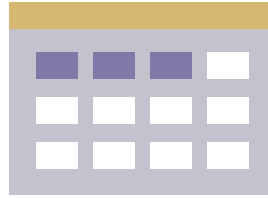
¿Cómo funcionan las inyecciones?

Las inyecciones evitan el embarazo previniendo la ovulación, es decir, evitan que el óvulo salga del ovario. Las inyecciones también espesan la mucosa cervical, esto hace que sea difícil para el esperma llegar al útero. Es importante que vayas por la siguiente inyección en el tiempo adecuado, si te la pones muy tarde puede ser que no funcione bien para la prevención del embarazo.

Efectos secundarios

Con la inyección, puedes tener sangrado irregular o menstruaciones más pesadas al inicio. Mas adelante es posible que ya no tengas menstruación. Esto no quiere decir que no puedas tener un embarazo en el futuro. Es posible que al inicio subas de peso mientras tu cuerpo se acostumbra a la inyección, pero esto no dura mucho. Algunas personas también tienen dolores de cabeza, mareos, acné, pechos sensibles y cambios de humor. También puede que las menstruaciones pesadas sean más ligeras y que alivie los síntomas del síndrome premenstrual para algunas personas.

Si quieres tener un embarazo después de usar la inyección, es posible que tengas que esperar hasta 10 meses para que tu cuerpo vuelva a ser fértil.



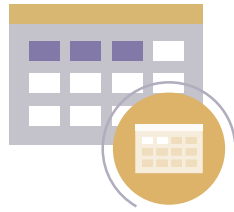
Naturales



Ciclo natural



Eyacuación externa



Naturales

Ciclo natural

El método del ritmo implica dar seguimiento a tu ciclo menstrual y evitar el sexo pene-vagina durante los días que estas ovulando. Si tienes relaciones sexuales durante esos días, puedes usar un método alternativo como los condones o el diafragma.

Hay varias formas para darle seguimiento a tu ciclo menstrual, idealmente puedes usar más de una de éstas para mejorar la precisión. Tienes que observar los cambios en tu cuerpo y calcular en qué parte del ciclo menstrual estas. Esto requiere compromiso, antes de elegir este método asegúrate de que entiendes bien lo que hay que hacer. Este método requiere evitar el sexo pene-vagina durante al menos siete días al mes, durante tus días fértiles. Usa un método alternativo si tienes sexo durante estos días.



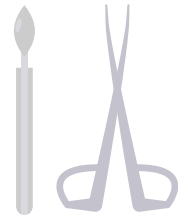
Naturales

Eyacuación externa

La eyacuación externa es el método anticonceptivo más antiguo del planeta. No hay mucho que explicar, el pene es retirado de la vagina antes de la eyacuación. Lo importante aquí es hacerlo bien durante cada encuentro sexual pene-vagina para que sea efectivo.

Efectos secundarios

El único efecto secundario principal es la posibilidad real de un embarazo ya que es difícil de realizar esta técnica para que sea eficaz cada vez.



Quirúrgicos



DIU



Implante



Esterilización



Quirúrgicos

DIU

El DIU o la T-de cobre es un dispositivo en forma de T con dos hilos suaves. Es insertado dentro del útero por un personal de salud capacitado.

¿Cómo funciona el DIU?

Previene la unión del espermatozoides con el óvulo. También puede evitar la ovulación. Es un método seguro y efectivo. Es fácil de insertar y de retirar, volverás a ser fértil rápidamente cuando éste sea retirado. Te enseñarán cómo hacer una revisión mensual del dispositivo para asegurarte que sigue en su sitio revisando los hilos. Funciona por hasta más de 5 años y lo puedes retirar cuando quieras.

Si tienes una infección de transmisión sexual, debes tener tratamiento antes de insertar el DIU. Es mejor no usar el DIU si tienes muchas parejas sexuales.

Efectos secundarios

Puede haber cambios en tu ciclo menstrual, volviéndose más pesado, más liviano o puedes dejar de tenerlo.

También puedes tener menstruaciones más dolorosas como también pueden ser menos dolorosas.

No debes usar el DIU si tienes reacciones como sangrado, dolor abdominal, fiebre o escalofríos después de que éste haya sido insertado.



Libre Tip



El DIU no sale del útero ni viaja por el cuerpo.

El DIU no interferirá en las relaciones sexuales pene-vagina, no es incómodo para el hombre.

El DIU no se oxida dentro, aunque pasen varios años.

Es importante retirar el DIU antes de un aborto.



Quirúrgicos

Implante

El implante es una varilla pequeña que se inserta debajo de la piel en la parte superior del brazo. Es tan pequeño que la mayoría no lo ve después de que ha sido insertado. El implante libera hormonas que impiden que tus ovarios produzcan óvulos y espesa la mucosa del cérvix para bloquear el esperma. Previene el embarazo por hasta 3 años.

Efectos secundarios

Sangrado irregular durante los primeros 6 a 12 meses. Esto puede incluir manchas entre menstruaciones o menstruaciones más largas o más pesadas. Algunas personas tienen sangrado irregular durante todo el tiempo que tienen el implante. Otras personas dejan de tener menstruación durante el uso del implante. Otros efectos menos comunes incluyen: acné, cambios en el libido, dolor de cabeza, náuseas, pérdida de cabello, pechos sensibles y cambios de apetito.



Quirúrgicos

Esterilización

En las mujeres es conocida como ligadura de trompas, los tubos uterinos que llevan los óvulos pueden ser amarrados. En el caso masculino es una vasectomía, los tubos que llevan el esperma son cortados y amarrados. Se realizan con anestesia local y es una intervención irreversible.

La esterilización, o método permanente previene que el esperma y el óvulo se junten y previene el embarazo de manera permanente.

Estos métodos son recomendados cuando hay seguridad de no querer tener embarazos nunca.



Las Libres



@LasLibres



laslibres@hotmail.com



www.laslibres.org.mx