

*Sobre mi cuerpo
¡Ya Decida!*



Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud AC

Balance es una organización feminista progresista que incide a nivel nacional, regional e internacional en las políticas públicas y programas sobre derechos sexuales y reproductivos, con énfasis en mujeres y jóvenes, a través de la ciudadanía, la formación de liderazgos y argumentos basados en evidencia. Construimos alternativas para vivir sexualidades libres y placenteras. Confiamos en el poder que tienen mujeres y jóvenes para mejorar sus condiciones de vida. Trabajamos en transformar las políticas públicas para propiciar un contexto de justicia social.

Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA

Cita sugerida: Sobre mi cuerpo, yo decido. 2014. México: Balance, A.C.

Se alienta la reproducción parcial o total de este material siempre y cuando se cite la fuente.

Contenidos desarrollados por Vanesa González-Rizzo y Oriana López Uribe

Agradecemos el apoyo de CLACAI para el desarrollo de este material y el apoyo de Femisana para la impresión de este material.

Agradecemos a Ipas México por su contribución en la coedición de este material.

1ª Edición, Agosto de 2014

Reconocemos a todas las personas que aportaron en la realización de esta publicación, en especial a Olivia Ortiz y Verónica Vera por sus valiosas aportaciones.

Desde el *Fondo de Aborto para la Justicia Social MARJA* creemos que es importante compartir contigo algunas ideas, sentimientos e información sobre el aborto, los derechos y la salud sexual y reproductiva. Si al leer lo que escribimos tienes preguntas, al final están nuestros datos, así podremos seguir en comunicación.

Tú también puedes compartir con otras personas tu experiencia y/o este material, es importante que nos apoyemos y cuidemos entre todas y todos.



Las decisiones y nuestro cuerpo

Tomar decisiones no es fácil, mucho menos si se trata de decisiones que están relacionadas con el ejercicio de nuestra vida sexual y las decisiones sobre reproducción.

Lo más importante es que nos sintamos cómodas con las decisiones que tomamos. Si estamos seguras de lo que queremos hacer o de lo que ya hemos hecho, nuestro estado de ánimo lo demuestra, nos sentimos tranquilas, contentas y eso además se expresa en las diferentes actividades que realizamos y en las relaciones personales. La familia notará que estamos bien. Es importante recordar lo anterior porque muchas veces, lo que decidimos sobre nuestra salud sexual y reproductiva, involucra a

más de una persona. Sin embargo son decisiones que nos afectan directamente a nosotras, por eso es importante que sepamos que involucrar a otras personas es una opción, lo relativo a nuestra sexualidad es decisión de cada una. Por ejemplo: Decidir usar un método anticonceptivo o no, tener hijos, o tener más hijos, o no tenerlos, hacerse la prueba del VIH, usar los servicios de salud, preguntar e informarse sobre temas no conocidos, entre muchas otras decisiones relacionadas con nuestra sexualidad y nuestra reproducción, son elecciones que harán que nuestra vida tome un rumbo u otro.

La decisión sobre interrumpir un embarazo está relacionada con muchos aspectos de nuestra vida, y muchas veces la educación que hemos recibido puede dificultar el proceso de toma de decisión. Es común que cuando somos pequeñas y vivimos con nuestras familias no nos dejen tomar decisiones sobre lo que nosotras queremos. Para poder lograrlo es muy



importante saber que nadie debe decidir por nosotras si de nuestro cuerpo, sexualidad o reproducción se trata. Cada persona tiene derecho a tomar sus propias decisiones y a recibir información científica y sin prejuicios para hacerlo.

Siempre nos ayuda tener la confianza para platicar con alguien, dialogar y poder compartir todos los sentimientos y pensamientos que en cada momento aparecen.

Muchas veces contamos con amigas cercanas, pareja, familia, gente en la que confiamos y nos puede ayudar y escuchar. También existen personas que son expertas en la consejería sobre salud sexual y reproductiva, pero lo más importante es que al final del recorrido seamos nosotras las que con la información recibida podamos tomar las decisiones que nos parezcan ser las mejores para esa circunstancia de vida y nos hagan sentir bien.

Si estás leyendo este texto seguramente has escuchado del Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA, una iniciativa ciudadana que apoya a mujeres como tú, para acceder a los servicios de aborto legal disponibles en el





D.F., sin importar su condición social, religión, estado civil, edad, ocupación, estado de la república, o cualquier otra característica de vida. Siéntete en confianza, con MARIA cuentas para recibir información y acompañamiento sobre qué opciones existen cuando estás embarazada, si acabas de practicarte un aborto y necesitas hablar con alguien, si quieres saber qué opciones de anticonceptivos hay, si quieres conocer más sobre tus derechos sexuales y reproductivos o cualquier otra duda relacionada con tu sexualidad.

Al equipo de MARIA nos gustaría decirte que si tomaste la decisión de interrumpir tu embarazo es porque en este momento decidiste que es lo mejor para ti. Siéntete fuerte. No existe otra persona que pueda saber qué es mejor para ti. Por eso en MARIA nos interesa apoyar la decisión que hace cada mujer sobre su embarazo y respaldamos que la decisión de cada mujer es legítima.

Se vale querer cuidarte, querer esperar y decidir si quieres o no ser madre. Las mujeres tenemos muchos gustos y deseos. Lo que siente una, no es lo mismo, ni mejor, que lo que siente otra.

Es importante respetarnos, y para lograrlo, conocerse a una misma es el primer paso. Date tiempo para reflexionar, confiar en ti misma y sentirte segura.



01800 8327311






Nos conocemos y nos cuidamos

Conocer nuestro cuerpo parece algo sencillo, desde niñas nos dijeron que tenemos ojos, manos, piernas, boca... pero es muy común que nos enseñen que los órganos sexuales nos deben poner nerviosas, darnos vergüenza, y no hay que nombrarlos; por eso hasta les cambiamos los nombres para que sea más fácil hablar de los senos, el pene, el clítoris, la vagina, los testículos. Y si se nos hace difícil decir el nombre, es mucho más difícil tocar todo nuestro cuerpo.

Esto, que se relaciona con la cultura y la educación en la que crecemos, nos influencia para que nos resulte tan complicado ir a un servicio de salud, o hacernos la exploración de las mamas, o saber qué partes del cuerpo nos gusta tocar y nos dan placer, qué partes es agradable que nos toquen y cómo es mejor que lo hagan. Si todo lo anterior nos cuesta trabajo, hacer preguntas sobre el funcionamiento del cuerpo y entenderlo, es muy complicado para muchas de nosotras, y entonces es probable que tengamos montones de dudas sobre cómo funciona nuestro cuerpo, pero tener más información es muy útil, y es nuestro derecho.



Ciclo Menstrual

El inicio de la menstruación forma parte de todos los cambios hormonales, psicológicos y emocionales por los que nuestro cuerpo pasa al transformarse en un cuerpo con capacidad de reproducción, esto sucede en algún momento entre los 9 y los 18 años. El ciclo menstrual ocurre más o menos así: cada mes, un óvulo o huevo de uno de nuestros ovarios se libera y viaja a través de las trompas de falopio. Mientras, en nuestro útero o matriz se está preparando una cubierta esponjosa con nutrientes, apta para recibir un óvulo fertilizado por algún espermatozoide. Si el óvulo no es fertilizado sigue viajando por la trompa de falopio y se disuelve. Si el recubrimiento esponjoso con nutrientes no se necesita para recibir a un óvulo fertilizado, entonces se desprende del útero y sale por nuestra vagina, y eso es lo que vemos durante nuestra menstruación. Muchas veces nos referimos a nuestra menstruación como si fuera sangre, sin embargo, sólo una tercera parte de lo que sale es sangre. El resto es el recubrimiento que se desprendió, un poco de tejido y otros flujos del cuello del útero y de nuestra vagina, por eso pueden verse como pegueños globos y no sólo líquido. Parece que es mucha sangre, sin embargo, sólo son entre 6 y 12

cucharaditas. El ciclo menstrual se repite mes con mes hasta la menopausia, que ocurre un año después de tu última menstruación. La menopausia ocurre alrededor de los 50 años.

El tiempo que pasa entre una menstruación y otra se llama ciclo menstrual. El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación. El número de días entre una menstruación y otra puede afectarse por muchos factores, incluyendo la estación del año, tu estado general de salud, tu tipo de alimentación y felicidad, tu peso, edad y cuánto ejercicio o esfuerzo físico realices.

Cuando un óvulo es liberado (ovulación), usualmente 14 días después nuestra menstruación comienza.



Aunque el promedio de tiempo entre una menstruación y otra (ciclo menstrual) es de 28 días, es normal si el ciclo dura entre 21 y 36 días. La duración también varía mucho, pero usualmente es entre 2 y 6 días. No hay necesidad de preocuparnos si en los primeros dos años de nuestra menstruación el intervalo entre cada una y los días de sangrado varían; nuestro cuerpo se está acostumbrando y buscando un equilibrio.

Es posible embarazarnos en cualquier día de nuestro ciclo menstrual, sin embargo en los días alrededor de nuestra ovulación esa probabilidad aumenta muchísimo, ya que es el momento en que el óvulo es liberado. No es posible calcular nosotras mismas con exactitud en qué momento va a ser liberado el óvulo, pero podemos saber que ocurrió 14 días antes del primer día de nuestro siguiente ciclo.

Es importante conocer y entender cómo funciona nuestro ciclo y nuestro cuerpo, ya que puede tener efectos positivos para entender mejor por lo que tu cuerpo y tú están pasando. Sabemos que la menstruación puede causar malestar y molestia, sin embargo, el grado de incomodidad puede estar relacionado, algunas veces, con la forma en la que vemos nuestra menstruación, qué tanto la comprendemos y nos cuidamos a nosotras mismas. Cada mujer vive su ciclo menstrual a su manera.



Tener cólicos justo antes o durante nuestra menstruación es completamente normal, los ocasiona una hormona (prostaglandina) que ayuda a que el músculo del útero se contraiga para poder expulsar todo el tejido. Los cólicos son la sensación que ocurre por ese músculo contrayéndose y apretándose. Si tienes cólicos puedes intentar tomar un baño de agua caliente dándote un masaje en el abdomen bajo, tomar té de manzanilla o yerbabuena e intenta comer ligero, evitando tomar mucha azúcar, cafeína, chiles, grasa y bebidas alcohólicas.

Algunas veces, especialmente cuando nuestros ciclos ya están estabilizados, es posible adivinar que ya nos va a bajar por cómo nos sentimos los días previos. Cerca del inicio podemos tener dolor de espalda, diarrea, cansancio o dolores de cabeza además de cólicos, sensibilidad en los senos y sentimientos de vulnerabilidad emocional.

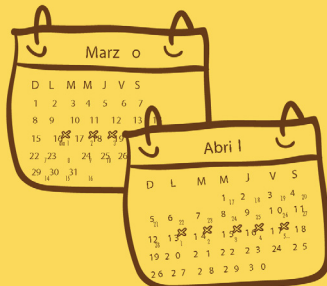
Si tienes cólicos muy dolorosos, menstruaciones muy abundantes, sangrados vaginales irregulares, acné fuerte, o si has dejado de tener menstruaciones, son señales de que hay algo fuera de equilibrio y es importante que puedas acudir a un servicio de salud. También es importante acudir a un servicio de salud si tienes 18 años y no has comenzado a menstruar o si después de haber utilizado tampones te sientes mal físicamente.



Calendarizar tu ciclo Menstrual

Tener un calendario menstrual te permite conocer la forma única en la que tu cuerpo trabaja. Funciona para poder calcular cuándo será tu próxima menstruación, para saber cuándo fue tu ovulación (14 días antes de el primer día de tu última menstruación), para conocer tu cuerpo y poder detectar si hay algo que pudiera estar fuera de equilibrio.

Para calendarizar tu ciclo menstrual puedes utilizar un calendario normal y marcar todos los días de tu menstruación, cuando comience tu próxima menstruación marca ese día como tu día 1, el día siguiente como tu día 2 y sigue con cada día de sangrado. Después cuenta cuántos días pasan hasta la siguiente menstruación y así sabrás cuánto dura tu ciclo cada vez. Además puedes poner si el flujo fue ligero, regular o abundante, si tuviste cólicos y también si presentas manchado en algún día que no era el de tu menstruación. Puedes usar el calendario que tienes en las siguientes dos páginas para llevar tus anotaciones y conocer mejor tu ciclo menstrual.



Calendario Menstrual

Anota regularmente tus menstruaciones, marcando con **X** los días de tu sangrado y las posibles situaciones especiales que puedan aparecer como:

Día	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ENERO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FEBRERO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARZO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ABRIL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MAYO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUNIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JULIO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AGOSTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEPTIEMBRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OCTUBRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NOVIEMBRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DICIEMBRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

R Tuve Relaciones Sexuales

M Malestar General

V Vómitos

D Diarrea

O Cólicos

C Dolores de Cabeza

S Dolor en los senos

I Sangrado Irregular

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

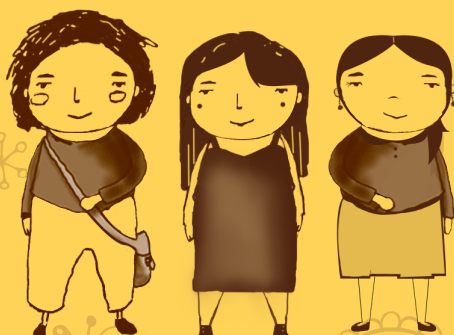
El Papanicolaou

El Papanicolaou es una prueba muy importante pues sirve para detectar oportunamente el cáncer del cuello del útero. La prueba también es conocida como Prueba de Pap, Frotis de Pap o Citología cervical. Todas las mujeres que han comenzado su vida sexual necesitan hacérsela.

La prueba se realiza por personal calificado en una clínica, centro de salud o consultorio. Es muy rápida y no es dolorosa.

En las instituciones del sector público **el Papanicolaou es gratuito**, para cualquier mujer que lo solicite, sin importar la edad o el estado civil. Esta prueba es eficiente para detectar si hay lesiones cervicales, causadas por el Virus de Papiloma Humano (VPH) que pudieran

desarrollarse en cancerosas. Cuando se trata de un tipo de VPH canceroso puede provocar la muerte. Existen más de cien tipos de VPH pero no todos son cancerosos y esta prueba permite identificar si se trata de un tipo que lo desarrollará y en qué etapa se encuentra. Dependiendo del tipo, un VPH puede desarrollarse entre 4 y 13 años. Por ello es tan importante detectarlos a tiempo. Mientras más temprano se haga, menor será el daño que cause. Prevenir enfermedades y sentirnos plenas con nuestro cuerpo es un derecho. Somos capaces de cuidarnos y de saber qué es lo mejor para nosotras, para ello podemos solicitar orientación e información.



Cabe destacar que el papanicolaou NO detecta el VIH, para ello es necesario realizarse una prueba específica para VIH

Prueba de VIH

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es una infección de transmisión sexual, por lo que es importante prevenirlo usando condón en todas nuestras relaciones sexuales. Cuando tenemos una pareja estable es importante hacernos la prueba juntos/as para estar seguros de que ambos/as no tenemos VIH antes de decidir no usar condón. Es fundamental acordar que si existen relaciones sexuales con otras personas, se use el condón siempre, para cuidarnos mutuamente.

Si has tenido relaciones sexuales sin condón quiere decir que te has expuesto a adquirir el VIH, por lo que te sugerimos que te hagas la prueba y recojas tus resultados. Hacerse la prueba de VIH tiene la ventaja de conocer nuestro estado de salud y empezar a tomar tratamiento si es necesario, mientras más oportunamente lo hagamos mejor será nuestra calidad de vida.

Es muy importante que todas las mujeres que hayan estado embarazadas se realicen la prueba de detección de VIH, ya que el

embarazo indica que ha habido intercambio de fluidos corporales, y por lo tanto existe la posibilidad de haber estado expuestas al VIH. Tanto el VPH como el VIH son infecciones de transmisión sexual, y ambos presentan síntomas silenciosos durante la primera etapa. Es imposible saber si alguien tiene VPH o VIH sin una prueba de laboratorio, por eso, el uso correcto de los condones (femenino y masculino) en todas las relaciones sexuales es una medida altamente efectiva para la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual. Además si se busca evitar embarazos es importante combinar el condón con otro método como los hormonales o el DIU.



Métodos Anticonceptivos

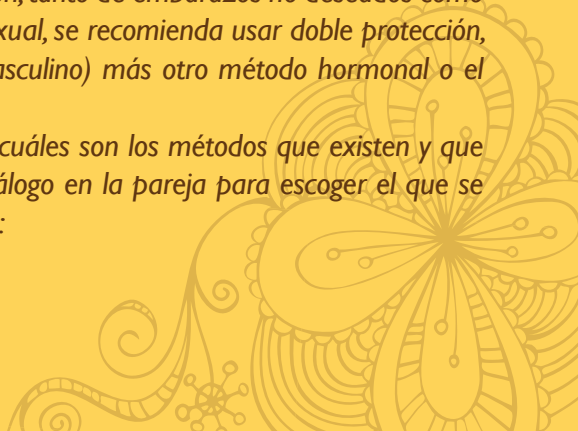
Actualmente existen muchos métodos anticonceptivos, al decidir cuál es el mejor para nosotras hay que considerar varios factores y saber qué hace cada uno. Las personas prestadoras de servicios de salud tienen información y conocimientos para apoyarnos en la decisión, y además informarnos sobre el uso correcto del método anticonceptivo que elijamos. Para ello toman en cuenta la edad, la historia clínica, el estado de salud y las necesidades específicas que tiene cada mujer.

La decisión de cuál método usar siempre es nuestra. Hay que pensar en el método que mejor resultados dará para el momento que vivimos y recordar que podemos cambiar de método después de probarlo o de usarlo cierto tiempo; también es importante ampliar la protección al combinar métodos anticonceptivos para estar más seguras y protegidas. Es importante saber que no son necesarios los periodos de descanso, si nos funciona un método hormonal no es necesario descansar ya que nos ponemos en riesgo de embarazo.

Los métodos anticonceptivos son un derecho de todas las mujeres, incluyendo a las adolescentes. Es importante recibir toda la información sobre las opciones que existen y saber que no pueden forzarnos a utilizar uno que nosotras no elijamos.

Para poder tener mayor protección, tanto de embarazos no deseados como de Infecciones de Transmisión Sexual, se recomienda usar doble protección, es decir, condón (femenino o masculino) más otro método hormonal o el DIU.

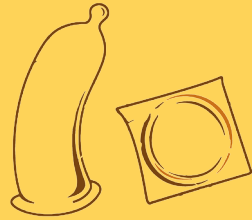
Es importante que conozcamos cuáles son los métodos que existen y que podamos abrir un espacio de diálogo en la pareja para escoger el que se acomoda más a sus necesidades:



★ Los de **barrera**, como el condón masculino y femenino, que impiden el intercambio de fluidos, y por lo tanto, son los únicos que nos protegen de Infecciones de Transmisión Sexual y de embarazos.

Pasos a seguir para el uso de condón masculino:

- 1. Checa la fecha de caducidad y que haya aire en el empaque*
- 2. Abre con la mano el sobre*
- 3. Es importante reconocer cuál es el lado correcto por el que se desenrolla el condón, cuando parece chupón de mamila está al revés*
- 4. Coloca el condón en el pene erecto, apretando la punta del condón para retener el semen, desenróllalo hasta la base del pene, siempre colocando la punta.*
- 5. Después de la eyacuación, asegúrate de retirar el pene sujetando el condón.*
- 6. Quita el condón del pene y tíralo a la basura.*



Recuerda, el condón se debe poner antes de entrar en contacto con los genitales de la otra persona, y se debe quitar, en el caso del masculino, cuando el pene aún está erecto.



Pasos a seguir para el uso de condón femenino:

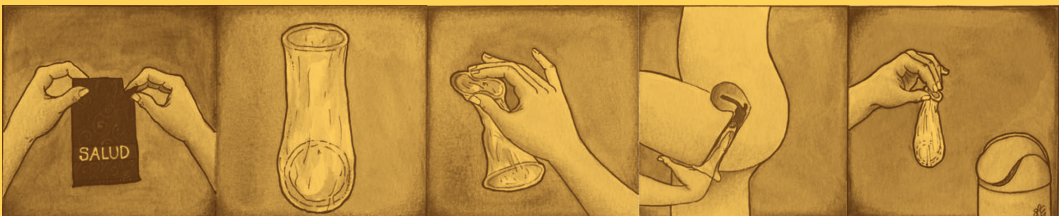
1. Sostén el condón dejando colgar el extremo abierto. Aprieta el anillo que está en el interior del condón entre tus dedos pulgar y medio.

2. Mientras se aprieta el condón, con la otra mano se extienden los labios de la vulva y se inserta.

3. Empuja el anillo interno y la bolsa hacia la vagina con el dedo índice. Revisa que el anillo interno esté a la altura del hueso púbico. El hueso púbico se sentirá curvando tu dedo índice dentro de la vagina.

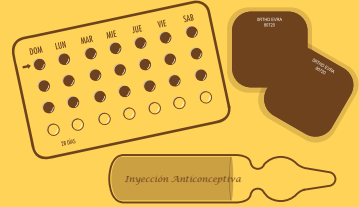
4. Así quedará colocado el condón femenino, cuando el pene entra la vagina se expande.

5. Después de la relación sexual y antes de ponerse de pie, retira suavemente el condón y retuerce el anillo externo para que el semen permanezca dentro de la bolsa. Después, tíralo a la basura.

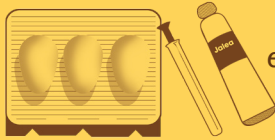


★ Los **hormonales** son los que combinan hormonas sintéticas (estrógeno, progesterona) y así evitan la ovulación.

Tienen diferentes presentaciones, la más usada son las pastillas o comprimidos, pero los hay en inyecciones, parches y anillos vaginales.



★ Los **químicos** que actúan inhibiendo los espermatozoides, se encuentran como óvulos y jaleas espermicidas, poseen poca efectividad y se recomienda usarlos combinados con otros métodos.



★ El **DIU (Dispositivo Intra Uterino)** o T de cobre, es el método anticonceptivo más utilizado a nivel mundial por las mujeres. Es muy efectivo y puede usarse muchos años, bajo supervisión médica. Existen dos tipos, los que son para mujeres que han tenido partos y los que son para mujeres que no han tenido ningún parto, incluidas las adolescentes.



★ Los **métodos definitivos**: la OTB- Obstrucción Tubaria Bilateral para las mujeres y la vasectomía para los hombres.

★ Los **métodos naturales** como el Ritmo, la Temperatura y el método Billings calculan el momento de la ovulación para evitar las relaciones sexuales en el período de fecundidad. El coito interrumpido, en cambio, implica retirar el pene antes de la eyaculación. Los métodos naturales tienen muchas fallas, dan poca seguridad y muchas veces dan como resultado embarazos no deseados. Son métodos que no te recomendamos utilizar porque no nos protegen realmente, dejan mucho a la suerte y tienen poca efectividad. Como explicamos antes, las mujeres no somos máquinas, no tenemos ciclos menstruales iguales, además de que los espermatozoides se mantienen varios días dentro de nuestro cuerpo. Nosotras te recomendamos elegir un método que te de protección, seguridad y con el que te sientas cómoda, para que puedas usarlo correctamente y no corras riesgos.

De todos estos métodos los únicos que tienen doble protección, es decir protegen del embarazo y además de las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluido el VIH, son los condones; femenino y masculino, utilizados correctamente (recuerda que no hay que usar los dos al mismo tiempo). Un recurso muy útil que puede ser usado en caso de que se rompa el condón o no se haya usado protección es la:

anticoncepción de emergencia



que como su nombre lo indica no se recomienda como método regular para evitar embarazos por su baja efectividad, pero sí en emergencias.

Es efectiva y previene embarazos, si se utiliza en un periodo no mayor de 120 horas después de una relación sexual de riesgo. Recuerda que es mucho más efectiva, si la tomas durante las primeras 48 horas después de la relación sexual. La anticoncepción de emergencia puede prevenir un embarazo pero no te da protección para evitar contraer alguna Infección de Transmisión Sexual, incluyendo el VIH.

Elegir un método anticonceptivo nos da la tranquilidad de saber que en nuestro cuerpo somos nosotras las que tomamos decisiones.

Involucrar a nuestra pareja en las decisiones sobre la sexualidad compartida nos hace bien, apoya relaciones en las que lo que nos pasa a nosotras y a nuestro cuerpo, también es importante para la pareja. Establecer espacios de diálogo nos ayudan a que hombres y mujeres vivamos en equidad.

Saber que tenemos la libertad de elegir si queremos tener hijos/as, cuándo y cuántos, conocer nuestros derechos y cómo nos protegen y saber que los servicios de salud están obligados a brindarnos información y métodos de protección que se ajusten a nuestras necesidades es fundamental.



Interrupción voluntaria del Embarazo

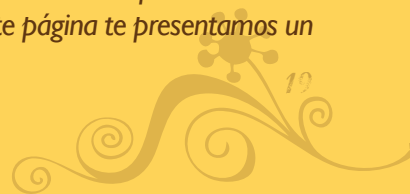
Interrumpir un embarazo es una decisión a la que muchas mujeres nos enfrentamos en algún momento de nuestra vida. Es importante conocer la diferencia entre un aborto seguro y uno inseguro. Uno inseguro es aquel que pone en riesgo tu salud por ser practicado por personal poco capacitado, con instrumental no esterilizado o utilizando procedimientos riesgosos.

Legalizar y/o despenalizar el aborto nos permite mejorar las condiciones en las que se practican los abortos, reduciendo así el número de abortos inseguros. Pero es importante señalar que se puede tener acceso a abortos seguros que no sean legales, es decir, aborto seguro no es sinónimo de aborto legal, así como aborto inseguro no es sinónimo de aborto clandestino.

En nuestro país, se puede practicar un aborto de forma legal cuando:

- El embarazo es resultado de una violación. (En todo el país)
- El aborto es provocado por accidente
- A juicio del médico, el embarazo pone en riesgo la vida de la mujer
- El feto tiene malformaciones genéticas
- De continuar con el embarazo se provocaría un grave daño a la salud de la mujer
- El embarazo es producto de una inseminación artificial no deseada.
- Por decisión de la mujer durante las primeras 12 semanas de gestación (sólo en el DF)
- Cuando la situación económica de la mujer es vulnerable y ya se tienen 3 o más hijos/os

Cada estado de la república establece cuáles son las causales previstas en sus códigos penales para el aborto legal. En la siguiente página te presentamos un cuadro con las causales por estado.



Estado	Por Violación	Imprudencial o Culposo	Por Peligro de Muerte	Por Malformaciones genéticas o congénitas graves del producto	Grave daño a la salud	Otras causas
Agascalientes	★	★	★			
Baja California	★ (A)	★	★			★ (B)
Baja California Sur	★ (P)	★	★	★	★	★ (B)
Campeche	★	★	★			
Coahuila	★ (A)	★	★	★		
Colima	★ (A) (P) (N)	★	★	★	★	★ (B)
Chiapas	★ (A)		★	★		
Chihuahua	★ (A) (N)	★	*		★	★ (B)
Distrito Federal	★ (P)(N)	★	*	★	★	★ (B) (D)
Durango	★	★	★			
Guanajuato	★	★				
Guerrero	★ (N)	★		★		★ (B)
Hidalgo	★ (A)	★	*	★	★	★ (B)
Jalisco	★	★	★		★	
México	★ (P)	★	★	★		
Michoacán	★	★	★		★	
Morelos	★	★	★	★		★ (B)
Nayarit	★	★	★		★	
Nuevo León	★		★		★	
Oaxaca	★ (A)(P)	★	★	★		
Puebla	★ (P)	★	★	★		
Querétaro	★	★				
Quintana Roo	★ (A)(P)	★	★	★		
San Luis Potosí	★	★	★			★ (B)
Sinaloa	★	★				
Sonora	★	★	★			
Tabasco	★	▲	★			★ (B)
Tamaulipas	★	★	★		★	★
Tlaxcala	★ (N)	★	★		★	
Veracruz	★ (A)	★	★	★		★ (B)
Yucatán	★ (A)	★	★	★		★ (C)
Zacatecas	★ (P)	★	★		★	
Total	32	30	29	14	12	12

- A** En estas entidades, la ley contempla plazos para la interrupción del embarazo entre 75 días y tres meses a partir de la violación o del embarazo.
- B** Inseminación artificial no consentida.
- C** Económicas, cuando la mujer tenga al menos tres hijos.
- D** Por voluntad de la mujer, durante las primeras 12 semanas del embarazo.
- P** Existe procedimiento para el aborto en casos de violación, en el Código de Procedimientos Penales.
- N** Existe normatividad relacionada con la prestación de servicios para la interrupción legal del embarazo (incluye, entre otros, Acuerdos, Lineamientos y Disposiciones en Ley de Salud)

★ Esta causal sí está considerada en el Código Penal del estado.

* Aunque no se menciona explícitamente en el Código Penal de la entidad, esta causal queda comprendida en “grave daño a la salud”.

▲ A partir de una interpretación legal de los artículos 14 (excluyentes de responsabilidad de los delitos) y 61 (mención del aborto culposo) del Código Penal de Tabasco, se concluye que el aborto causado sin la intervención de la voluntad de la mujer o del médico, no es sancionable.

Ojo: Cada causal tiene periodos distintos para la interrupción legal en cada entidad.



A pesar de que existen esas circunstancias que deberían permitir el acceso a las mujeres a abortos legales en los estados, lo cierto es que no existen las condiciones que faciliten el proceso para que las mujeres logren ejercer este derecho en los estados. Las personas que se encargan de hacer que las leyes se cumplan, personas funcionarias públicas y personal de salud en los estados, tardan mucho al realizar las gestiones correspondientes, mientras los embarazos siguen su curso, y muchas veces, se llega a poner en riesgo la salud de la mujer que busca practicarse el aborto.

Además hay un clima social que no favorece el respeto a las decisiones de las mujeres. Juzgar y maltratar a las mujeres que quieren o necesitan practicarse un aborto, es muy común y tiene un impacto negativo en la vida emocional, social y económica de miles de mujeres mexicanas. Las mujeres que cuentan con recursos toman la decisión de abortar en un nivel privado y lo pueden realizar de manera segura sin que nadie se entere. En cambio las mujeres que necesitan pedir apoyo o recurren a procedimientos inseguros por no tener otra opción son las que son penalizadas socialmente. Por lo tanto se está castigando y penalizando a las mujeres que enfrentan más vulnerabilidades sociales. Por todo lo anterior es importante crear redes de solidaridad entre las personas que apoyamos el derecho a decidir de las mujeres en nuestro país para que cada vez sean menos las barreras que enfrentamos las mujeres para acceder a los servicios de aborto seguro. A continuación se describen los métodos más seguros para llevar a cabo un aborto.



Para el primer trimestre del embarazo (primeras 12 semanas -84 días desde la última menstruación) los métodos que se recomiendan para interrumpirlo son la Aspiración Manual Endouterina, la Aspiración Eléctrica (que puede ser con sedación general o anestecia local/paracervical) y el Aborto con medicamentos.

Hay muchas causas posibles entre las mujeres que pueden llevar a buscar un aborto después de la semana doce de embarazo. Los métodos que se utilizan para realizar el aborto son similares a los usados en el primer trimestre, es decir puede hacerse con medicamentos, con aspiración u otro método quirúrgico. Las dosis de medicamento son distintas y los riesgos son mayores para estos casos, por eso se recomienda hacerlo con el apoyo de personal especializado en abortos del segundo semestre. Después de la semana doce de embarazo los riesgos para la salud de la mujer se incrementan rápidamente.

Para interrumpir un embarazo de manera segura es muy importante tomar decisiones rápido, el tiempo influye en las condiciones en las que se vivirá el procedimiento. Es muy común que no sea fácil interrumpir un embarazo, aunque se esté totalmente convencida de que quiere hacerlo, son muchas cosas las que se piensan, se sienten, se escuchan y hasta se sueñan, cuando decidimos abortar. Es por ello que resulta fundamental encontrarse con personas que nos entiendan, que no nos juzguen y que acompañen nuestras decisiones con respeto y nos ayuden a aclarar las dudas y nuestras ideas.

Hay que recordar que tomar decisiones no es fácil y en los caminos que se eligen siempre se dejan cosas fuera. No se puede decidir algo sin que eso signifique perder y ganar al mismo tiempo. Tener acceso a información veráz en un momento oportuno facilita la toma de decisiones.

Una vez que hemos decidido hay que estar tranquilas, en ese momento, estamos eligiendo lo mejor para nosotras.

Aspiración manual endouterina (AMEU) y Aspiración Eléctrica

También se le dice aborto por succión, pues se realiza aplicando succión (aspirando) a través de una cánula (un tubo delgado) que se introduce en el útero y se extrae el contenido. Se recomienda el uso de anestesia local o sedación general.

¿Qué pasa después de un aborto por Aspiración?

Es natural tener sangrado ligero, similar a la menstruación o gotitas durante varios días o semanas, esto poco a poco, irá disminuyendo.

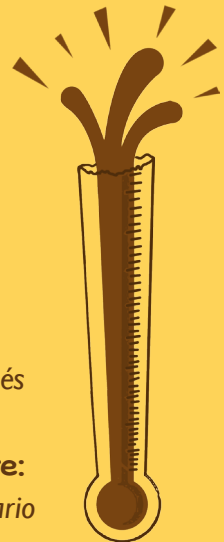
Es importante acudir a una consulta de seguimiento 15 días después del procedimiento.

Señales de alarma después de un aborto con AMEU que indican que debes llamar o ir a recibir atención médica:

- ★ Sangrado excesivo (Usar 2 toallas en una hora durante 2 horas consecutivas)
- ★ Sangrado abundante que dure más de 2 días sin interrupción
- ★ Arrojar coágulos frecuentes
- ★ Cólicos o dolor que aumenta en vez de disminuir
- ★ Mareos y náuseas continuos durante una semana después del procedimiento
- ★ Dolor en los senos que dura más de 2 semanas después del procedimiento
- ★ Flujo vaginal con mal olor
- ★ Fiebre (más de 38 grados)
- ★ No se presenta tu menstruación 6 semanas después del procedimiento

Es importante conocer tu tipo de sangre:

En caso de que tu RH sea negativo va a ser necesario que se te aplique una vacuna cada vez que tengas un embarazo, ya sea que lo interrumpas o lo lledes a término. Sólo si tienes la seguridad de que la pareja es RH negativo no sería necesaria la vacuna.



Preguntas Frecuentes

Antes del procedimiento pueden surgir algunas dudas, se vale preguntar. Aquí tienes algunas preguntas que pueden surgirse sobre la Aspiración Manual o Eléctrica:

¿Me dolerá?

La mayoría de las mujeres cuentan que sienten algún grado de dolor al realizarse el aborto, la intensidad varía de acuerdo a cada mujer. Se pueden pedir medicinas para el dolor, son muy efectivas y reducen los síntomas de malestar, como los cólicos.

¿Me pondrán anestesia general?

En la mayoría de los casos la anestesia que se utiliza es local, de acción rápida. La ventaja de utilizar la anestesia local en vez de la general es que el tiempo de recuperación es más rápido y permaneces consciente durante el procedimiento. Pero algunos tipos de sedación general pueden ser metabolizados rápidamente.

¿Existe algún riesgo?

Los riesgos relacionados con abortos realizados dentro de las 12 semanas son mínimos y no hay evidencia alguna de que un aborto seguro afecte la fertilidad en el futuro ni de que tenga efectos sobre cualquier otro aspecto de salud en general.

¿Cuándo será mi próxima menstruación?

Debe presentarse después de que hayan transcurrido entre 4 a 6 semanas.





¿Pruebas de embarazo positiva?

Éstas pueden resultar positivas hasta 2 ó 3 semanas después de un aborto. Si la prueba de embarazo sale positiva después de 3 semanas, comunícate con el centro de salud o el personal que te atendió, es probable que el procedimiento haya fallado y sigues embarazada.

¿Cómo sé que todo está bien en mi cuerpo?

Acudir a la revisión posterior programada te ayuda a tranquilizar cualquier duda o molestia que sientas. Acudir a la revisión es una forma de cuidarte. Si necesitas apoyo para conocer los servicios médicos a los que acudir con confianza, o tienes cualquier otra duda, puedes comunicarte con MARIA

¿Cuántos días necesito dejar mis actividades?

La mayoría de las mujeres regresan a sus actividades un día después de realizarse el aborto, pero esto varía en cada caso y es decisión propia. Si tienes un trabajo que exige mucha

actividad física, quizá algunos días libres serán convenientes para ti.

¿Alguien tiene que enterarse?

Los proveedores de servicios tienen la obligación de proteger tu información y no divulgarla sin tu autorización.

Tú tienes todo el derecho a decidir a quién decirle, esto incluye a tu pareja, familia o personal de salud.



Sin embargo, cualquier procedimiento quirúrgico o médico tiene ciertos riesgos y es importante que tengas en cuenta los siguientes:

★ **Infeción:**

Puede reducirse este riesgo si sigues todas las recomendaciones de cuidados post-aborto. Sin tratamiento, una infección puede causar problemas serios e infertilidad en el futuro. Es importante tomar los antibióticos que se recomiendan en el centro de salud para contrarrestar el riesgo de infección

★ **Aborto fallido:**

Con los embarazos tempranos existe el riesgo de que el embarazo no salga durante el tratamiento. Cuando esto ocurre, es necesario repetir el procedimiento.

★ **Aborto incompleto:**

En cualquier etapa del embarazo existe la posibilidad de que permanezcan pequeños pedazos de tejido en el útero sin que los detecte el personal médico. Esto puede ocasionar dolor y sangrado, además de poder causar una infección. El riesgo de que esto ocurra es menos de 1% (1 de cada 100). Es necesario avisar al personal de salud si se presenta dolor o se prolonga el sangrado, pues en algunos casos está indicado repetir el tratamiento o utilizar medicamento para que se termine de evacuar todo.

★ **Daño al útero**

Existe un riesgo mínimo de que se ocasione daño al útero durante el curso del aborto. En algunos casos, pueden afectarse otros órganos internos. El riesgo de que esto ocurra es extremadamente remoto (pero se incrementa mientras mayor sea el tiempo del embarazo). Esto ocurre en menos de 1 de cada 10,000 mujeres (0.01%).

Aborto con Medicamentos

Una opción segura y eficaz para las mujeres

El aborto con medicamentos es un método seguro y efectivo que las mujeres pueden usar en su casa. Mientras más temprano sea el diagnóstico de embarazo y más temprano se realice el aborto será más efectivo y seguro.

El aborto por medicamentos en México se puede realizar con una sustancia llamada Misoprostol y la efectividad es mayor al 80% hasta la semana 10 de embarazo, cuando es más temprano el embarazo aumenta la efectividad.

El Misoprostol provoca contracciones en el útero, lo que ocasiona el desprendimiento y expulsión del producto fuera del cuerpo. El efecto, tratamiento, riesgos de complicaciones y síntomas de un aborto inducido con Misoprostol son los mismos que los de un aborto espontáneo de un embarazo con el mismo tiempo de gestación.

El Misoprostol fue inventado para el tratamiento de úlceras gástricas, gastritis y otros problemas gastrointestinales asociados con los medicamentos que se usan para la artritis. Actualmente, el Misoprostol es utilizado para terminar abortos espontáneos incompletos, para dilatar el cuello del útero antes de hacer un aborto por aspiración y de colocar un dispositivo intrauterino, para inducir al parto, para detener hemorragias post-parto y provocar la expulsión de la placenta después del parto.

Para más información puedes consultar:

- www.redbalance.org/maria/aborto_medicamentos.html - Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA
- www.mujeressobrelasolas.org - Women on Waves
- www.necesitounaborto.com - Women on web
- www.clacai.org - Consorcio Latinoamericano Contra el Aborto Inseguro

También puedes llamar al

01800 8327 311



¿Qué pasa después de un aborto con medicamentos?

Es natural tener sangrado como de menstruación o gotitas durante varios días o semanas, esto poco a poco, irá disminuyendo.

Es importante realizar un ultrasonido 15 días después del proceso si hubo sangrado, si no hubo sangrado 48 horas después de colocar el medicamento es importante realizar un ultrasonido para descartar embarazo ectópico.

El embarazo ectópico, o fuera del útero, es una emergencia obstétrica y se tiene que practicar un aborto quirúrgico para salvar la vida de la mujer.

Señales de alarma después de un aborto con medicamentos que indican que debes recibir atención médica:

- ★ Sangrado excesivo (Usar 2 toallas en una hora durante 2 horas consecutivas).
- ★ Cólicos o dolor severos que reaparecen después de haber bajado la intensidad.
- ★ Mareos y náuseas continuos durante una semana después del procedimiento.
- ★ Dolor en los senos que dura más de 2 semanas después del procedimiento.
- ★ Flujo vaginal con mal olor.
- ★ Fiebre (más de 38 grados).
- ★ Si después del proceso comienza un sangrado abundante que no es la menstruación (después del proceso es normal tener sangrado hasta por 3 semanas, pero el sangrado tiene que ir en disminución).



Preguntas Frecuentes

Antes del procedimiento pueden surgir algunas dudas.

Aquí tienes algunas preguntas que pueden surgirse sobre el aborto con medicamentos:

¿Me dolerá?

La mayoría de las mujeres cuentan que sienten algún grado de dolor al realizarse el aborto, la intensidad varía de acuerdo a cada mujer. Se pueden pedir medicinas para el dolor, son muy efectivas y reducen los síntomas de malestar como los cólicos.

¿Cuándo será mi próxima menstruación?

Debe presentarse después de que hayan transcurrido entre 4 a 6 semanas.

¿Alguien tiene que enterarse?

Tú tienes todo el derecho a decidir a quién decirle, esto incluye a tu pareja, padres o personal de salud.

¿Qué pasa si tengo más de 12 semanas?

Se recomienda acudir con personal de salud debidamente capacitado que te explique el procedimiento. Después de la semana 12 los riesgos aumentan rápidamente, pide que te hablen de ellos durante la consulta.

¿Existe algún riesgo?

Es importante que sepas que no se recomienda utilizar el aborto con medicamentos después de la semana 10 sin supervisión médica.

Los riesgos relacionados con abortos realizados dentro de las 12 semanas son mínimos y no hay evidencia alguna de que un aborto seguro afecte la fertilidad en el futuro ni de que tenga efectos sobre cualquier otro aspecto de salud en general. Sin embargo, cualquier procedimiento médico tiene ciertos riesgos y es importante que tengas en cuenta los siguientes:

★ Infección:

Tienes que estar al pendiente de síntomas de infección, como fiebre, olor fétido, dolores severos después del proceso, mareos intensos, etc. Sin tratamiento, una infección puede causar problemas serios e infertilidad en el futuro.

★ **Aborto fallido:**

El aborto con medicamentos es efectivo entre el 80 y el 90 % hasta las primeras 10 semanas de gestación, es decir que para 2 de cada 10 mujeres este proceso no funciona la primera vez. Cuando esto ocurre, es necesario repetir el procedimiento 48 horas después, o intentar con otro procedimiento. Aunque existe un riesgo muy bajo de malformaciones, se recomienda interrumpir el embarazo si ya se ha administrado el medicamento.

★ **Aborto incompleto:**

En cualquier etapa del embarazo existe la posibilidad de que permanezcan pequeños pedazos de tejido en el útero. Esto puede ocasionar dolor y sangrado, además de poder causar una infección. También es probable que el cuerpo termine de evacuar todo naturalmente. Por esa razón se indica que se realice un ultrasonido a los 15 días, para verificar que no haya tejidos. En caso de que se encuentren restos, se puede administrar una dosis distinta del medicamento para ayudar al cuerpo a evacuar esos tejidos.

Después de un aborto se recomienda:

- No realizar duchas vaginales, baños en tina, ni inmersiones en el mar o albercas
- Se puede trabajar, pero no hacer actividades físicas intensas por lo menos durante 2 semanas, incluyendo deportes o trabajos físicos. Incluido no cargar nada pesado, como cubetas con agua.
- No tener relaciones sexuales, ni sexo oral durante 2 semanas.
- Es posible seguir la dieta normal, comer lo que se acostumbra.
- Durante el baño se recomienda no usar productos perfumados en la zona, al menos mientras dura el sangrado.
- No usar tampones hasta la próxima regla.
- No presionar o intentar extraer leche de los senos, pues esto sólo prolongará los síntomas.
- Usar anticonceptivos, recuerda que te puedes volver a embarazarse de inmediato.

Es probable que la primer menstruación posterior sea más abundante de lo normal

Si tienes otras preguntas escríbenos o llámanos
018008327311 maria.balance@gmail.com

Inicio de anticoncepción después de un aborto

Después de haber realizado la interrupción del embarazo es importante protegernos de posibles embarazos no deseados. Es importante que sepamos que nuestra fertilidad regresa de inmediato después de haber realizado el proceso. Aunque quizá en ese momento tengamos sentimientos fuertes en torno a nuestra sexualidad, es importante reconocer que escoger un método anticonceptivo nos va a ayudar a estar más seguras y tranquilas.

Aquí te ponemos algunas recomendaciones sobre el uso de anticonceptivos vinculado al proceso de aborto:

Métodos hormonales: Se recomienda que se comiencen a utilizar el mismo día que se administre el misoprostol o se realice el AMEU. En el caso del anillo vaginal se recomienda que el uso comience después de un día o después de 2 ó 3 en caso de tener sangrado abundante. Si eliges un método para el que se necesite que el personal médico te lo aplique es importante utilizar condón o pastillas anticonceptivas hasta que el método que escogiste esté colocado.

El DIU (Dispositivo Intra-Uterino): Se recomienda colocarlo el mismo día que se realice el AMEU o cuando sea confirmado el aborto completo en el caso del aborto con medicamentos. Si la colocación del DIU no se hace de inmediato se recomienda esperar a que el ciclo menstrual se regularice para colocarlo y utilizar condón o un método hormonal mientras tanto.

Métodos de Barrera: Se recomiendan utilizar en cuanto se reanude la actividad sexual y en cada una de las relaciones sexuales. Aún utilizando otro método anticonceptivo es importante utilizar un método de barrera porque son los únicos que nos protegen de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

Métodos Definitivos: La Oclusión Tubaria Bilateral se recomienda cuando la mujer toma la decisión después de tener una orientación con toda la información al respecto.

Emociones posteriores



Una vez realizado el aborto hay muchos sentimientos que pueden surgir, es un momento en el que no hay recetas, ni situaciones que estén bien u otras que están mal.

Lo que cada mujer sienta dependerá de su historia, su realidad y sus planes. Las emociones o sentimientos no son estáticos, se mueven con el pasar del tiempo. Es probable que varios años después de realizado el aborto se piensen y sientan cosas totalmente nuevas sobre la experiencia.

Es importante sentirnos libres para pasar por esas emociones. El alivio, el miedo, la tranquilidad, la tristeza, el enojo, la alegría, son algunas de las muchas emociones que podemos sentir. Recuerda que no es estático.

Algunas mujeres se sienten a gusto atravesando por esas emociones sin necesidad de hablarlo con nadie más, otras que mucho tiempo después deciden buscar un espacio para hablar de lo que sienten, o se lo cuentan a personas cercanas y comienzan a expresar lo que les pasa, hay otras, en cambio, que a los pocos días de haber concluido el aborto necesitan asimilar su experiencia y deciden acudir a un servicio de consejería, o acudir a terapia psicológica.

En ocasiones la forma en que practica el aborto, como cuando se hace en un contexto más vulnerable, repercute en la forma en como asimilamos la decisión, aún sabiendo que fue una decisión correcta.

Es fundamental permitirse sentir todo lo que surja, pues sólo así lograremos completar el proceso de una forma positiva y constructiva. Puede ser que no nos sintamos en confianza para hablar sobre el aborto con las personas de nuestro entorno, si este es tu caso, nos puedes llamar y compartir con nosotras.

Dedicar un tiempo para que nuestra mente y corazón se encuentren en equilibrio es una buena inversión. Existe personal capacitado para acompañarnos en la experiencia; antes, durante y después de un aborto.

Saber que una está acompañada y que será respetada en su decisión, es un respaldo importante y muchas veces nos motiva para apoyar a otras mujeres en situaciones como la nuestra.

Algunos sentimientos sobre nuestra decisión se pueden presentar por la presencia de comentarios y prejuicios que siguen existiendo sobre el aborto en nuestra sociedad. Es importante poder hablar abiertamente, si nos sentimos cómodas, y cuestionar esas actitudes para poder propiciar un cambio en nuestro entorno y nuestras comunidades.

En el Fondo MARIA nos interesa trabajar a favor del derecho a decidir de todas las mujeres, es por eso que además del apoyo directo que proporcionamos realizamos actividades que buscan incrementar la consciencia sobre el derecho de todas a tener abortos seguros y legales, si estás interesada en apoyar en estas actividades nos puedes escribir o llamar.

Tu apoyo es fundamental para lograr un cambio en tu comunidad y nuestro país.

También puedes escribirnos o llamarnos si crees que te haría bien hablar con alguien y compartir lo que sientes.



¿Cualquier mujer puede abortar en el DF?

En el DF existe una ley que permite interrumpir el embarazo hasta las 12 semanas de gestación por decisión de la mujer. Es un servicio médico al que tiene derecho toda mujer que esté en el territorio del DF, aunque no sea originaria o residente del DF.

También existen otras causales que dependen de un dictamen médico o legal y que van más allá de las 12 semanas de gestación.

¿En los hospitales públicos de la Secretaría de Salud del DF el procedimiento es para todas las mujeres gratuito?

El servicio es gratuito para las mujeres que viven en el DF.

Las mujeres que no vivan en el DF, o las que sean extranjeras, pagarán una cuota de recuperación (determinada por estudio socioeconómico) para los procedimientos en hospitales.

Y existen cuatro centros especializados que atienden de manera gratuita a todas las mujeres vivan o no en el DF:

El Centro de Salud Beatriz Velasco de Alemán, la Clínica Comunitaria Santa Catarina, la clínica Marta Lamas dentro del Centro de Salud México-España y el Centro de Salud Dr. Juan Duque de Estrada.

Es importante saber que en el IMSS o el ISSTE, a pesar de estar dentro del DF, no proveen este servicio.



Preguntas Frecuentes sobre la Interrupción Legal del Embarazo en el D.F.

¿Qué papeles debo llevar? (Todo en original y copia)

- Identificación oficial (credencial del IFE).
- Comprobante de domicilio (recibo de luz, teléfono, predial, agua).
- Si tienes estudios o análisis los puedes llevar

Puedes llamar directamente a los centros especializados en el DF para tener más información en los teléfonos: SC-5832 2441, BV- 5789 0432, ME-5531 6285 y JDE- 5571 0524 o a ILETEL al 5740 8017- en ILETEL pregunta específicamente por los centros especializados

También puedes comunicarte a MARIA para tener más información sobre los requisitos.

Si tienes menos de 18 años tienes que llegar acompañada de un adulto a los servicios de salud, de preferencia un familiar. O acudir a un juzgado de paz acompañada de una persona mayor de edad para que funja como tutor(a).



Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA

¿Quieres interrumpir legalmente tu embarazo y necesitas ayuda?

Damos apoyo financiero a mujeres que no cuentan con recursos suficientes para poder acceder a los servicios de aborto legal disponibles en el DF, además acompañamos en los servicios a las mujeres que así lo solicitan.

Nos interesa incrementar la conciencia sobre el derecho de las mujeres al aborto legal en nuestro país, y por eso trabajamos para fortalecer relaciones solidarias entre personas que creen y defienden el derecho de otras mujeres al aborto legal.

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

**Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>**

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Si necesitas apoyo para interrumpir tu embarazo o recibir mayor información sobre cualquier tema relativo a la sexualidad, embarazo y métodos anticonceptivos en el Distrito Federal, acércate al Fondo MARIA. En MARIA encontrarás a personas sensibles y profesionales que sabrán apoyarte con calidad y calidez

Mayores informes 01800-8327-311
e-mail: maria.balance@gmail.com
<http://www.redbalance.org/maria/>

Bibliografía

-Terapéutica Hormonal en Ginecología –Dr. Mario Comparato.- pág. 33 a 36 –
pág.45 a 48. Editorial El Ateneo.

-<http://geosalud.com>

- Instituto Nacional de Salud Pública. México, 2005. <http://www.insp.mx/>

- OMS (2004). «Intrauterine devices (IUDs)». *Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use* (3rd ed). Geneva: Reproductive Health and Research, WHO.

- Glasier, Anna (2006). «Contraception». DeGroot, Leslie J.; Jameson, J. Larry (eds). *Endocrinology* (5th ed). Philadelphia: Elsevier Saunders. pp. 2993–3003

-<http://www.clae.info/>

-<http://www.ipas.org/>

-http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9275324824_spa.pdf

- <http://www.fwhc.org/espanol/sp-ab-comprsn.htm>

-<http://www.prochoice.org/es/>

- <http://www.gire.org.mx>

-<http://www.nosotrasenred.org>

- <http://www.redbalance.org>



**FONDO
MARIA**

 **BALANCE**
libertad · justicia · transformación

