



*Ella decide,
yo respaldo
y estoy presente*

¿QUÉ PUEDEN
HACER LOS
HOMBRES
JUNTO A LAS
MUJERES
DURANTE EL
PROCESO DEL
ABORTO?

Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud, A.C.

México, D.F. Agosto de 2014.

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.

Elaboración de contenidos: Héctor Alexis Hernández González.



Agradecemos a Ipas México por su apoyo para la impresión de este material

1ª edición, agosto de 2014

Índice

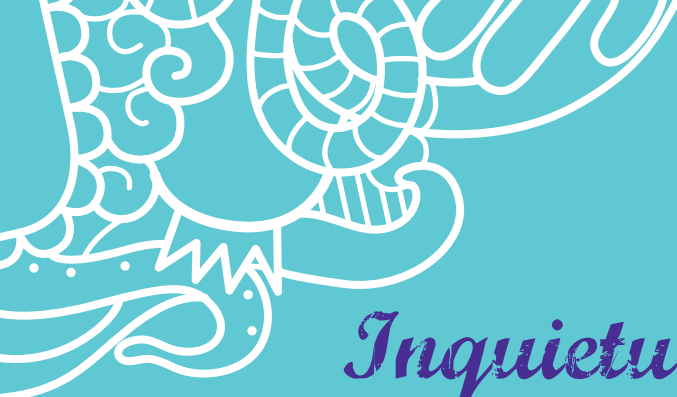
	A manera de bienvenida	4
1	Inquietudes de los hombres sobre el aborto	5
	1.1. ¿Por qué las mujeres deciden abortar?	5
	1.2. La responsabilidad de los hombres ante la prevención de los embarazos no deseados	8
	1.3. Si yo también soy responsable del embarazo, ¿puedo decidir si se interrumpe o no?	9
	1.4. ¿Qué pasa si yo no quiero que aborte porque quiero ser padre?	10
2	Lo que los hombres sí podemos hacer	12
	2.1. ¿Qué significa la igualdad para los hombres?	12
	2.2. La importancia de respaldar la decisión de las mujeres	14
	2.3. Yo no puedo estar embarazado, pero entonces ¿qué puedo hacer?	15
	2.4. ¿Qué espera ella de mí durante el proceso del aborto?	16
	2.5. ¿Qué pasa si yo también necesito apoyo?	18
3	Acceso a servicios de aborto seguro	19
	3.1. ¿Qué tan seguro es un aborto?	19
	3.2. ¿Cómo se hace un aborto seguro?	21
	3.3. Servicios de aborto seguro en la Ciudad de México	23
	3.4. ¿Qué puede suceder el día del procedimiento?	25
4	Después del aborto	27
	4.1. ¿Qué pasa después del aborto?	27
	4.2. Los cuidados generales	28
	4.3. Signos y síntomas de alarma	29
	4.4. ¿Qué pasa con la sexualidad después del aborto?	30
5	Para seguir reflexionando sobre el tema	32
	5.1. El aborto seguro como un derecho	32
	5.2. ¿Por qué hay hombres que se oponen al aborto?	33
6	A manera de conclusión	35
	6.1. Hay que hablar más sobre el aborto	35

A manera de bienvenida

Nos da mucho gusto que estés leyendo este material. Quizá tengas dudas e inquietudes sobre el tema del aborto y el papel que tú como hombre puedes jugar, por lo que esperamos que este material te sirva en este proceso. Hacen falta más hombres que se interesen por estos temas y que se comprometan a construir junto con las mujeres y otros hombres una sociedad más justa. Son necesarios más hombres que tomen consciencia sobre las injusticias y violencia que viven las mujeres todos los días, especialmente cuando se enfrentan a un embarazo no deseado y emprenden la búsqueda de información y acceso al aborto seguro en una sociedad que las sigue criminalizando y señalando por ejercer su derecho a decidir sobre su cuerpo y reproducción. Partimos del entendimiento de que una sociedad justa no niega derechos a las mujeres ni al resto de sus integrantes; una sociedad justa no criminaliza a las mujeres por tomar decisiones sobre sus

cuerpos y no las orilla a poner en riesgo sus vidas. Una sociedad justa es aquella en la que los hombres asumen sus responsabilidades en la prevención y resolución de los embarazos no planeados y participan activamente junto con las mujeres. Esperamos que el material que tienes en tus manos te proporcione información útil y además te anime a encausarte en la lucha por la igualdad.





Inquietudes de los hombres sobre el aborto

¿Por qué las mujeres deciden abortar?

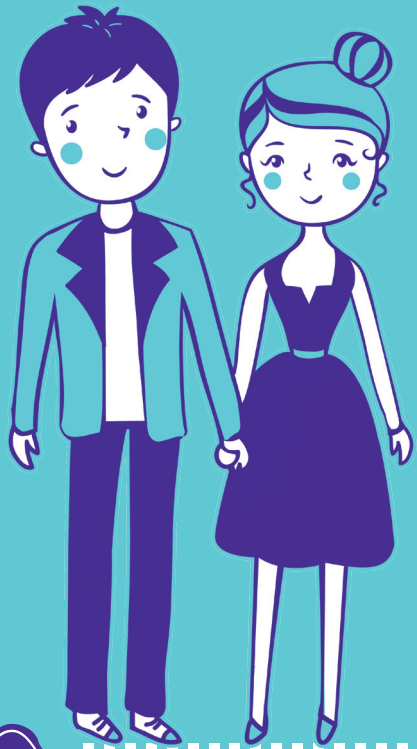
El aborto ha existido a lo largo de la historia y siempre será una realidad en la vida de las personas. La mayoría de las mujeres en el mundo alguna vez se encontrarán ante la decisión de interrumpir o continuar un embarazo y es importante que los hombres reflexionemos sobre cuál es nuestro papel durante este proceso. Hay que pensar en nuestro papel como parejas, esposos, novios o compañeros sexuales, pero también como hermanos, padres, amigos, colegas y en un ámbito social más amplio que nos permita ver al aborto como un asunto de derechos humanos y ciudadanía en el que mujeres y hombres participamos.

En todas las culturas, históricamente las mujeres han buscado maneras de prevenir los embarazos. Y cuando la prevención falla, las mujeres han buscado maneras y métodos de interrumpir aquellos embarazos que por alguna razón no se desean llevar a término. Es aquí en donde el aborto hace su aparición. El aborto inducido es un procedimiento que muchas mujeres se realizan para ejercer el derecho de decidir sobre su reproducción, sus cuerpos y sus vidas. La decisión del aborto tiene que ver con el derecho de las mujeres a decidir si quieren ser madres y en qué momento desean hacerlo. Hay que tomar en cuenta que cada mujer expresa a su manera sus

propias razones para decidir interrumpir un embarazo, por lo que hay tantas razones para abortar así como tantas mujeres en el mundo, pues cada una vive en su propio contexto y realidad. Los hombres somos parte de esas realidades que viven las mujeres que se encuentran en el proceso de decidir interrumpir o continuar un embarazo y nuestro papel puede ser positivo: de solidaridad, de respaldo y cuidado; pero también puede ser negativo: de indiferencia, abandono, de control o violencia.

Los hombres tenemos la posibilidad de decidir cómo queremos involucrarnos y participar junto a las mujeres durante el proceso del aborto.

Tenemos la oportunidad de construirnos como seres humanos solidarios, justos, cuidadosos y amorosos. Puede que algunos hombres no lo comprendan o no les interese, pero seguramente tú, que estás leyendo este material, buscas ser diferente y asumir este compromiso.



Existen razones médicas por las que muchas mujeres no pueden continuar con un embarazo, pues de hacerlo se pondría en riesgo su salud o su

*El aborto
por razones
médicas*

vida. A esto se le conoce como aborto terapéutico, pues el procedimiento se realiza para proteger la salud y la vida de las mujeres.

Por qué hay mujeres o parejas que se embarazan sin desearlo?

Como parte del ejercicio de la sexualidad entre mujeres y hombres, la posibilidad de un embarazo o de una infección de transmisión sexual, en cierta medida siempre está presente. Existen condiciones específicas que pueden determinar que las mujeres o las relaciones de pareja se enfrenten a un embarazo que no desean.

Aquí describimos tres de las principales:

•**Relaciones sexuales sin el uso de anticonceptivos:** Se piensa que actualmente existe mucha información y que quienes se embarazan sin desearlo son irresponsables. Antes de juzgar, hay que saber que la mera información no es suficiente. Se requiere del acceso a servicios especializados de salud sexual y a todos los métodos anticonceptivos modernos. Existen muchas barreras que mujeres y hombres tienen que enfrentar, especialmente cuando se trata de personas jóvenes. Muchas veces el personal de los servicios de salud arrastra prejuicios con los que juzga, cuestiona o niega los métodos a la gente joven.

•**Falla del método anticonceptivo:** A pesar de que los métodos modernos son altamente efectivos, siempre hay un rango de falla que muchas veces tiene que ver con el mal uso. Aun si todas las personas usáramos anticonceptivos en todas nuestras relaciones sexuales, todavía existirían muchos embarazos no deseados debido a las fallas de los métodos.

•**Relaciones sexuales forzadas (violación):** Como el machismo también nos dice que los hombres somos fuertes, sexualmente irrefrenables y que podemos disponer de las mujeres cuando queramos, la violencia sexual persiste en todas las partes del mundo. Muchas mujeres son víctimas de todo tipo de violencia, incluyendo la violencia sexual. Un gran número de las agresiones sexuales las realizan hombres del entorno familiar: el padre, padrastro, tíos u otros hombres cercanos, además de las agresiones de desconocidos. La violencia sexual es una muestra desmedida del uso del poder masculino sobre las mujeres y provoca un número importante de embarazos no deseados.

La responsabilidad de los hombres ante la prevención de los embarazos no deseados

El sistema machista nos dice que los hombres debemos mostrarnos como expertos en la sexualidad y nos hace competir con otros hombres sobre nuestras conquistas. También nos dice que para el ejercicio de la sexualidad el pene es central y por eso nos preocupamos tanto por el tamaño; también nos dice que tenemos que ser sexualmente activos y estar siempre dispuestos a tener relaciones sexuales.

Todo eso hace que se construya una idea de que la sexualidad masculina es irrefrenable, potente y que lo más importante es la penetración. En cambio, a las mujeres se les juzga por el ejercicio de su sexualidad y se les refuerza la idea de que ellas están hechas únicamente para la reproducción.

Estas ideas sobre la sexualidad, hacen que a los hombres no se nos eduque para ser cuidadosos y asumir plenamente la responsabilidad sobre nuestra sexualidad y nuestra capacidad reproductiva.

El machismo nos dice que los hombres podemos “apoyar” o “ayudar” desde lejíto, pero no sólo se trata de eso. Lo importante es que los hombres nos responsabilicemos de nuestra sexualidad y nuestra reproducción, que nos sintamos parte y co-responsables de la prevención.

Un comportamiento de hombre igualitario sería reconocer, respetar y valorar la sexualidad femenina en toda su expresión, sin juicios ni violencia; y también asumir que mujeres y hombres tenemos capacidad reproductiva, por lo que a cada quien nos corresponde hacernos cargo de ello, informarnos y llevar a cabo las medidas necesarias para ejercer nuestra sexualidad de manera libre, segura y placentera.



Si yo también soy responsable del embarazo, ¿puedo decidir si se interrumpe o no?

La idea de que las mujeres son las principales responsables del embarazo y todo lo relacionado con la reproducción por el hecho de vivir esos procesos en sus cuerpos, ha ocasionado que los hombres veamos al embarazo como una experiencia ajena, algo que no nos está pasando a nosotros, sino que está ocurriendo a alguien más: “ella—pareja, amiga, hermana, conocida— está embarazada” y por eso nos cuesta trabajo involucrarnos de manera activa. Hay que reconocer que muchos hombres no hemos terminado de asumirnos como actores que formamos parte de la reproducción.

En el caso de las mujeres es totalmente diferente. El embarazo siempre es una experiencia propia: Cuando las mujeres dicen “Estoy embarazada” no hay ninguna duda de lo que se está diciendo. Para muchos hombres entonces puede ser fácil desentenderse de la situación, dejarla de lado por momentos o incluso rechazarla; también hay hombres que suelen abandonar a

sus parejas o mostrar poco interés o empatía. Estos son comportamientos muy vinculados con el machismo, porque nos justificamos bajo la idea de que es asunto únicamente de las mujeres.

Un comportamiento igualitario sería reconocer y asumir que somos responsables y parte importante de ese embarazo, a pesar de que no esté ocurriendo en nuestros cuerpos. Hay que insistir en que también es una experiencia propia y ser capaces de afirmar que “sí, también es mi embarazo.”

Pero si bien es cierto que también es mi embarazo, es fundamental darnos cuenta de que, por más que los hombres nos involucremos y participemos de manera igualitaria y comprometida, en los hechos concretos son las mujeres quienes se someten al procedimiento del aborto. Hay que ser conscientes de esta diferencia corporal y reconocer plenamente que las mujeres son personas independientes y autónomas, con derechos y ciudadanía.

Así que, por muy involucrados que estemos, no podemos decidir sobre el cuerpo de la otra persona, pues a pesar de que asumamos que sí es mi embarazo, es indiscutible que “no es mi cuerpo”.

Historias Vividas

...me parece que no es lo mismo poner el cuerpo que no ponerlo, más allá de que en esa relación íbamos los dos al ginecólogo, los dos nos cuidábamos, decidíamos los dos; pero no es lo mismo tomar la decisión yo, a que se haga la intervención ella. (Luciano, 1 aborto. Argentina).
pero bueno, para mí siempre la última decisión -si bien era algo de lo que nos teníamos que hacer cargo los dos- la última decisión la tenía ella. que decida sobre el cuerpo de ella, sobre eso hay algo intrasferible de la experiencia que yo no podía asumir, y eso me quitaba potestad de decisión. (Yony, 1 aborto. Argentina).

¿Qué pasa si yo no quiero que aborte porque quiero ser padre?

Desde luego que los hombres tenemos derecho a la paternidad. Este derecho está protegido por nuestra Constitución Política Mexicana, que en su artículo 4º dice que todas las personas tenemos el derecho de decidir sobre nuestra reproducción. Esto es, decidir de manera libre e informada sobre el número y espaciamiento de nuestros hijos e hijas, cuándo tenerlos/as y con quién. Sin embargo, es importante comprender que los derechos

humanos no pueden pelearse entre sí. Recordemos que “mis derechos terminan en donde empiezan los tuyos”.



Nuestro derecho a la paternidad no puede estar por encima del derecho a decidir de las mujeres sobre sus propios cuerpos y vidas. Cuando un hombre desea ejercer su derecho a la paternidad de manera libre y consciente, como primera condición debe plantearlo y negociar con la persona con quien le gustaría reproducirse. Eventualmente, la otra persona decidirá si está de acuerdo o no, porque resulta que ella también tiene el derecho a decidir si quiere tener hijos/las o no y con quién. Entonces las mujeres no pueden ser obligadas a embarazarse ni a llevar a término un embarazo que no desean para cumplir con el derecho de los hombres a la paternidad, del mismo modo que no se puede obligar a los hombres que no desean ser padres a que “embaracen” a una mujer que desea ser madre.



Lo que los hombres sí podemos hacer

¿Qué significa la igualdad para los hombres?

La igualdad no significa que entonces ahora no haya diferencias, claro que las hay. De lo que hablamos, es que el ejercicio de nuestros derechos no dependa de si nacimos con uno u otro sexo. Nos referimos a que mujeres y hombres somos iguales ante la ley y debemos tener acceso igualitario a los derechos, pues tenemos la misma calidad de personas humanas con dignidad. Un hombre igualitario tendría que ser consciente de esto y preocuparse de que todas y todos podamos ejercer nuestros derechos y acceder a la justicia.

Comportarse de manera igualitaria no es una tarea sencilla, pues se requiere de mucha apertura y capacidad de reflexión y cuestionamiento. Un paso importante para los hombres es reconocer nuestros comportamientos y creencias influenciadas por el machismo y eso puede ser complicado, porque a muchos hombres nos cuesta trabajo aceptar que efectivamente en ocasiones nos comportamos de esas maneras.

Para comprenderlo mejor, imagina como que te pones unos lentes que te permiten ver de manera diferente lo que siempre creímos normal. Les vamos a llamar los lentes del género. A través de estos lentes puedes darte cuenta de que existen en la sociedad un conjunto de ideas, prácticas y normas que nos dicen cómo deben comportarse las personas dependiendo si son de uno u otro sexo.

Ese modelo social nos dice que los hombres debemos ser fuertes, temerarios, agresivos, que no debemos llorar o mostrar debilidad porque eso es de mujeres; que debemos ser racionales y tomar el control de las cosas, pues las mujeres son las emocionales e indecisas. Con nuestros lentes del género podemos darnos cuenta de que el machismo lo que hace es denigrar y violentar a las mujeres, pues considera que lo “femenino” es indeseable. Pensemos por ejemplo cuando nos dicen cosas como “no llores que pareces niña” o “pórtate como los hombres”. ¿Qué es eso de portarse como los hombres? Con nuestros lentes nos damos cuenta de que básicamente significa no comportarse como lo que consideramos femenino. Con este tipo de ideas y prácticas somos criados y educados desde que nacemos y por el resto de nuestras vidas, pero como han sido construidas y reproducidas socialmente, también tenemos la posibilidad de cuestionarlas y transformarlas. Esta es una de las tareas que tendrían que asumir los hombres igualitarios que buscan construir nuevos códigos y comportamientos sociales basados en los derechos humanos.

¿Te identificas?



La importancia de respaldar la decisión de las mujeres

Definitivamente los hombres podemos participar e influir mucho en la decisión de interrumpir o no un embarazo no deseado.

Nuestra participación en el proceso de tomar de la decisión debería de estar basada en los principios de la igualdad y del respeto a los derechos humanos. Cualquier decisión que se tome, tendríamos que respaldarla sin presionar, abandonar o violentar a nuestras compañeras. Aquí lo importante es poner atención en las maneras en las que participamos. Para esto es útil preguntarnos:

- ★ *¿Mi participación está generando conflicto, presión o miedo para ella?*
- ★ *¿Ella está a gusto y cómoda con la forma en la que me estoy involucrando?*
- ★ *¿Estoy siendo receptivo y pongo atención a lo que ella me dice, lo que necesita y lo que desea?*
- ★ *¿Soy capaz de expresar mis opiniones y sentimientos de manera clara, respetuosa y sin violencia?*
- ★ *¿Mi actitud y presencia es igualitaria y respetuosa de los derechos humanos o estoy siendo imponente y dominante?*

La manera en la que una mujer o una relación de pareja llega a la decisión de interrumpir o no un embarazo es muy importante, porque de ello depende que dicha decisión sea lo mejor para el presente y el futuro. Este proceso puede tener su complejidad, por lo que es recomendable buscar ayuda profesional que nos apoye y que nos facilite una experiencia saludable, basada en la igualdad y en el respeto a los derechos humanos. Hay muchos hombres que ejercen distintos tipos de presión o manipulación para influir en la decisión de las mujeres. Hay que ser cuidadosos y evitar eso. Recordemos que muchas veces el machismo se manifiesta de maneras que no logramos identificar con facilidad.

Un escenario ideal sería aquel en el que nuestras compañeras y nosotros expresamos nuestras dudas e inquietudes, nos escuchamos, evaluamos y finalmente decidimos. Así nos acompañamos mutuamente y decidimos en términos de igualdad y derechos.

Yo no puedo estar embarazado, pero entonces ¿qué puedo hacer?

Ya sabemos que por muy involucrados que estemos, jamás vamos a saber lo que es estar embarazados ni lo que implica someterse al procedimiento del aborto. Por más comprometidos, por más sensibles, por más empáticos que seamos con lo que está pasando, definitivamente en los hechos son ellas quienes se someten al aborto. Hay que detenernos a pensar en

eso. ¿Qué significa para nosotros que sean ellas quienes viven en sus cuerpos, en ellas mismas, la interrupción de un embarazo del que nosotros también somos responsables?

Te invitamos a identificar en ti las siguientes emociones básicas a las que en su conjunto les vamos a llamar MATEA:

miedo

¿Cómo está nuestra MATEA durante todo este proceso del aborto?

alegría

tristeza

¿Qué emoción es la que más vamos sintiendo?

enojo

¿Van cambiando de acuerdo a cada momento del proceso?

afecto / amor

También es posible que experimentemos otro tipo de emociones, por ejemplo preocupación, ansiedad, nerviosismo, angustia, estrés, remordimiento o culpa. Usemos nuestros lentes del género para darnos cuenta de que el machismo siempre nos ha dicho que los hombres somos racionales, que tomamos decisiones firmes y nunca perdemos el control;

son las mujeres quienes se portan de manera emocional. Esta idea machista no es cierta. Los hombres somos personas con la misma capacidad que las mujeres de sentir todo tipo de emociones, solo que el machismo nos ha enseñado a reprimirlas o a disfrazarlas. Saber que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo para estar presen-

tes y mostrarnos como compañeros comprometidos, sensibles, conscientes de lo que está pasando y de lo que implica físicamente todo este proceso para las mujeres, nos ayudará a responder a las necesidades de ella y a sentirnos satisfechos con nuestro papel durante todo el proceso. Eso es parte de lo que en principio como hombres sí podemos hacer.

¿Qué espera ella de mí durante el proceso del aborto?

La mejor manera de saber lo que ellas esperan de nosotros durante todo el proceso, es preguntándoles a ellas y escuchando con atención lo que nos dicen. Muchas mujeres pueden llegar a sentirse solas. Incluso cuando cuentan con algún tipo de apoyo u acompañamiento por parte de sus parejas u otras personas cercanas.

Recordemos que ellas traen el embarazo todo el tiempo y a donde vayan, no hay manera de que puedan escapar de eso. Nosotros, como no lo vivimos en nuestros cuerpos, lo pasamos diferente. Así que es importante que nos preguntemos: ¿de qué maneras puedo transmitirle a mi compañera que tengo todo el interés y que estoy presente? A veces ayuda mucho simplemente preguntar cómo es que se va sintiendo y escuchar atentamente.

Ya en un sentido más práctico, muchas mujeres esperan que sus compañeros participen activamente en el proceso de buscar información, orientación y servicios de aborto seguro, así que eso ya nos da algunas pistas de lo que en concreto podemos hacer.



También hay mujeres que expresan un fuerte deseo de que sus compañeros se involucren más allá de los apoyos financieros o logísticos, y que se comporten como una presencia comprometida, igualitaria y amorosa. Cuando somos capaces de lograrlo y comportarnos como hombres sensibles, igualitarios y participativos tanto en lo logístico como en lo emocional, la relación incluso se convierte en un espacio de cuidado y apoyo mutuo.

Historias Vividas

Antes del procedimiento: Estuvimos platicando también mucho de cómo cambiaría nuestra vida, de si estábamos en el momento de hacernos responsables o si estábamos como dispuestos a cambiar nuestra vida; y también, más allá de lo que significaba tener un bebé, él y yo como pareja, ¿no? como que nunca fue él de: 'pues tú decides, finalmente es tu cuerpo y tú ves'. No, siempre fue entre los dos...

Después del procedimiento: Entonces me dio mucha fuerza, fortaleza, muchísima fuerza de saber que no estaba sola y más que era él quien también tuvo participación directa en todo esto. Y yo también para él, porque como hombre también le afectó, no porque tú vayas a ser la madre y esa idea de maternidad... yo me di cuenta de que también como hombre te afecta. (Mariana, 22 años, 1 aborto, México, D.F.)

¿Qué pasa si yo también necesito apoyo?

Nuestras inquietudes, miedos y preocupaciones también importan. Pero poder expresar y canalizar todo eso que vamos sintiendo es nuestra tarea, porque nadie más lo va a hacer por nosotros. Es posible experimentar sensaciones de soledad o que nos falten espacios en los que podamos hablar sobre lo que como hombres nos va pasando. Todas las personas tenemos derecho a recibir la atención y la información necesaria durante el proceso; por lo tanto como hombres también tenemos el derecho a que se escuchen y se tomen en cuenta nuestras inquietudes, nuestros temores y preocupaciones.

Es importante que logremos encontrar un espacio de contención, sobre todo si nos sentimos solos o con la necesidad de hablar abiertamente. No hay que temerle a nuestras emociones ni temer a exponerlas con alguien, ya sea alguien profesional o con alguien de nuestra confianza. Si en el momento en el que está pasando el proceso del aborto no es posible tener un espacio para expresar todas nuestras emociones, podemos esperar un poco a que algunas cosas se acomoden para hacerlo.





Acceso a servicios de Aborto Seguro

¿Qué tan seguro es un aborto?

Una de las grandes preocupaciones es saber si el procedimiento es seguro y si nuestra compañera va a estar bien. Sobre todo es importante informarnos para tener mayor claridad. La seguridad del aborto depende fundamentalmente de tres aspectos:

1. **El tiempo de embarazo:** mientras más pronto se realice el procedimiento, es mucho mejor. Médicamente el embarazo se mide en semanas que se cuentan a partir de la fecha de la última menstruación. Un embarazo completo dura aproximadamente 40 semanas y en el D.F. la ley permite el aborto a libre demanda siempre y cuando sea un embarazo de hasta 12 semanas, que son los tres primeros meses. Después de ese tiempo, además de que sale del marco legal, la posibilidad de complicaciones se va incrementando.

2. **El tipo de procedimiento** Muchas mujeres recurren a métodos inseguros que ponen en riesgo su salud y sus vidas. Los procedimientos más seguros recomendados por organizaciones especializadas como la Organización Mundial de la Salud (OMS) son la Aspiración Endouterina (manual o eléctrica) y el uso de medicamentos (Miso-prostol solo o Misoprostol + Mifepristona). Más adelante explicamos en qué consisten cada uno de estos métodos.

3.

La persona y el lugar donde se realiza

Es importante que la persona que realiza el procedimiento esté capacitada y sepa lo que está haciendo. El método por Aspiración definitivamente debe ser realizado por personal de salud capacitado y en una clínica o consultorio con todo lo necesario. En el caso del aborto con medicamentos, si se hace antes de las nueve semanas, con toda la información necesaria, las precauciones y las dosis correctas, lo puede hacer la misma mujer en su casa.



Al cumplimiento de todas estas condiciones se la llama aborto seguro y es uno de los procedimientos ginecológicos más confiables para las mujeres, de hecho más seguro que un parto. En cambio, **un aborto inseguro** es aquel procedimiento realizado por personas sin capacitación, con métodos no recomendados o en un ambiente insalubre. El aborto inseguro es la causa de que muchas mujeres pierdan la vida debido a perforaciones del útero, hemorragias, envenenamientos o infecciones, o de que dañen gravemente su salud. Todo esto es más grave y frecuente en lugares donde el aborto está legalmente penalizado o donde el acceso a servicios seguros es difícil.

Los servicios de las clínicas y hospitales de la Secretaría de Salud del D.F son totalmente profesionales y altamente seguros, apegados a las recomendaciones y estándares de calidad internacionales. Además, por ser servicios públicos, son gratuitos para las residentes de la ciudad y existen centros especializados donde es gratuito para todas las mujeres sin importar su lugar de residencia. También existen clínicas privadas igualmente seguras, pero evidentemente tienen costo que puede variar dependiendo del lugar y a veces del tipo de procedimiento que se realice. Más adelante presentamos el directorio de los servicios públicos en el D.F

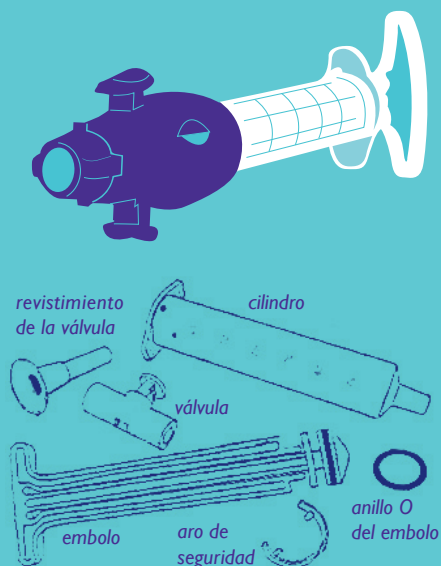
Dato

¿Cómo se hace un aborto seguro?

Organismos especializados como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO), con base en rigurosos estudios y avances científicos, recomiendan dos tipos de procedimientos para el aborto seguro como vimos anteriormente. Aquí revisaremos brevemente en qué consisten cada uno.

Aborto por aspiración endouterina (manual o eléctrica):

El aborto por aspiración es un procedimiento quirúrgico que emplea una especie de jeringa de plástico y tubos (cánulas) también de plástico flexibles y de punta redonda, por lo que la probabilidad de alguna complicación, como la perforación del útero, es prácticamente mínima o inexistente en manos de personal bien capacitado. A este método se le conoce como Aspiración Manual Endouterina (AMEU).

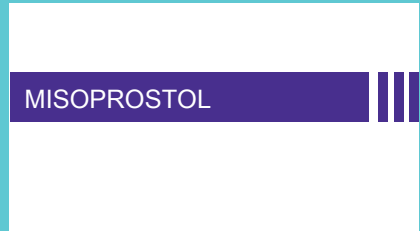
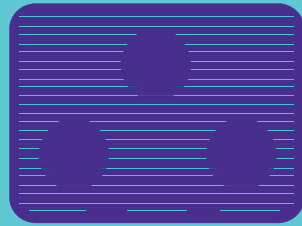


También se puede usar una máquina eléctrica de succión que se conecta a los tubos de plástico (cánulas) y se le conoce como Aspiración Eléctrica Endouterina.

El aborto por aspiración no requiere de anestesia general y es sumamente seguro, eficaz y tiene una probabilidad muy baja de complicaciones en manos de personal bien capacitado. Es un procedimiento que dura entre 10 y 20 minutos y se puede hacer en una mesa de exploración ginecológica normal sin necesidad de usar quirófano.

Aborto con medicamentos

Con este método la mujer no tiene que ser hospitalizada e incluso lo puede hacer en su casa. También se le conoce como aborto medicamentoso o aborto farmacológico. Es un procedimiento muy seguro y efectivo siempre y cuando se utilicen los medicamentos apropiados en las dosis indicadas y en el momento del embarazo adecuado. Consiste en la utilización de un medicamento que se llama Misoprostol, mismo que se puede comprar en cualquier farmacia sin receta médica bajo distintos nombres comerciales.



Estos dos métodos son los que se utilizan en los servicios públicos de la Secretaría de Salud del D.F. que ofrecen servicios de aborto seguro hasta la semana 12 del embarazo.

Servicios de aborto seguro en la Ciudad de México

La Secretaría de Salud del D.F. ha puesto en marcha el Programa de Interrupción Legal del Embarazo (ILE) y ha designado hospitales y clínicas especializadas en ofrecer el servicio. En general, estos servicios públicos son buenos y de calidad. Se ha procurado tener a personal de salud bien capacitado, sensibilizado y con un fuerte compromiso por el derecho a decidir de las mujeres. Para ver la lista y los datos de los hospitales y clínicas, así como información paso a paso para acceder al servicio público de ILE, revisa las páginas de las instituciones y organizaciones del siguiente cuadro:



La Secretaría de Salud del Distrito Federal

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

Alianza Nacional por el Derecho a Decidir (ANDAR)

Fondo de Aborto para la Justicia Social MARIA

descripción

Es la institución pública del Gobierno del Distrito Federal encargada de dar cobertura en salud a toda la población del DF. Es la responsable del Programa de Interrupción Legal del Embarazo (ILE) y de otras acciones encaminadas a proteger la salud sexual y reproductiva.

Es la institución pública encargada de todos los asuntos relacionados con las políticas públicas que tienen que ver con las mujeres y la equidad de género.

Es un grupo de organizaciones civiles que trabajan desde distintas áreas, temas relacionados a los derechos sexuales y reproductivos, derechos de las mujeres, equidad de género y específicamente el derecho al aborto seguro.

También conocido como Fondo MARIA, es un programa de Balance A.C., dedicado a dar apoyo a mujeres que no cuentan con suficientes recursos para poder acceder a los servicios de aborto legal disponibles en el Distrito Federal.

Apoyan tanto a mujeres del D.F. como a quienes viven en cualquier otro estado de la república.

sitio web

Campaña “Úsalo”. Contiene información sobre ILE y más temas como sexualidad, anticoncepción de emergencia, anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, etc.

<http://www.usalo.df.gob.mx/>

Tiene información específica sobre el Programa de ILE, lo que dice la Ley y un directorio con los hospitales y clínicas.

<http://www.inmujeres.df.gob.mx>

Página con mucha información sobre aborto, el programa de ILE, estadísticas, materiales y otros sitios de interés para todo el público.

<http://andar.org.mx/cms/>

También tienen un minisitio de una campaña llamada ¿Embarazada? que contiene todo lo que tiene que ver con el acceso a la ILE en el DF: requisitos, trámites, directorio de clínicas y hospitales, etc.

www.andar.org.mx/minisitio%20andar/

Toda la información en su página:
www.fondomaria.org



¿Qué puede suceder el día del procedimiento?

El día del procedimiento es muy importante. Es el momento central de toda la experiencia. Es aquí en donde se concreta todo aquello que se ha hablado, analizado y decidido. Por eso es fundamental estar presentes junto a nuestras compañeras en este día. En torno a este momento pueden surgir dudas, inquietudes, miedos, preocupaciones y un sinnúmero de emociones. Tenemos que aprender a aprovechar las oportunidades que se nos presentan para transformarnos en seres humanos cuidadosos, amorosos, igualitarios y justos.

Es importante mantener apertura y una actitud de compromiso. Es posible que ella esté molesta o incómoda o que incluso de alguna manera nos culpe, por lo que hay que evitar enfrascarse en discusiones o peleas que no tengan como objetivo construir, resolver lo que está pasando en el presente y mirar hacia el futuro.

Hay que estar preparados para recibir reclamos o señalamientos y tratar de responder sin agresión. Si en algún momento nosotros mismo nos sentimos agredidos, tenemos la libertad de expresarlo; algo tan simple como decir “Me hace sentir mal cuando me hablas de esa manera”, o “Realmente lamento mucho que estemos pasando por esto, estoy tratando de poner lo mejor de mi parte, por favor procuremos cuidarnos mutuamente”.

Algunas dudas que se presentan con frecuencia, son las siguientes:

¿Puedo pasar con ella al procedimiento?

Generalmente esto no es posible. La infraestructura y capacidad de los servicios públicos en nuestro país usualmente no son suficientes ante la demanda y la cantidad de personas que los solicitan. En los servicios privados es poco frecuente. Pero pueden preguntar.

¿Puedo recibir algún tipo de atención o entrar a la orientación?

Todas las personas tenemos derecho a recibir atención. Toma en cuenta que hay clínicas en donde el personal de salud está acostumbrado a brindar atención únicamente a las mujeres, dando por hecho de que los hombres solamente vamos como meros acompañantes.

Ponte de acuerdo previamente con tu compañera para que soliciten atención y consejería para ambos. No necesariamente tienen que entrar al mismo tiempo, aunque es una posibilidad. Pueden tener orientación en momentos distintos.



¿Qué va a pasar con nuestra relación de pareja después de esta experiencia?

Si se trata de nuestra pareja, una de las grandes preocupaciones que podemos tener, es si va a romper la relación. Ante esto, si ambos están de acuerdo en apoyarse mutuamente, la relación incluso puede ser mejor. Aún si hay fuertes desacuerdos en la relación acerca de la decisión, si nosotros como hombres comprometidos mostramos interés y una actitud igualitaria, la relación puede crecer. Si está siendo un momento muy difícil para la relación, es importante ser pacientes y tomarse el tiempo para hablar. Aún si terminan la relación, mantener una actitud de cuidado mutuo ayudará a enfrentar mejor la situación. Saber que pusimos lo mejor de nuestra parte y que hicimos nuestro mejor esfuerzo nos hará sentir mejor en el presente y en el futuro.



Después del Aborto

¿Qué pasa después del aborto?

En la mayoría de los casos, después del procedimiento viene una sensación de alivio para las mujeres. Una sensación de “por fin ya se acabó, ya no estoy embarazada”. Después pueden venir una serie de reflexiones y aprendizajes alrededor de la experiencia, así como más conversaciones y nuevos acuerdos de pareja.

Algo muy parecido sucede con nosotros los hombres. Saber que esta situación tuvo una buena solución y que nuestra presencia y participación fue buena, es algo que nos puede hacer sentir bien y hay que reconocerlo. El proceso del aborto puede ser una experiencia que marque nuestras vidas y que podemos transformar en grandes aprendizajes. Hay que darnos la oportunidad de que eso fluya. Buscar espacios para hablar y compartir nuestras experiencias y escuchar cómo les fue a otras personas, puede ser de gran ayuda. En un plano más práctico, después del procedimiento es muy importante poner atención a ciertos aspectos como los cuidados que se deben tener, asuntos relacionados con la sexualidad y la posibilidad de otro embarazo no deseado. Vamos a revisar brevemente cada uno de estos puntos.

Cuidados Generales

Es importante que nuestra participación como hombres comprometidos también se vea reflejada en estar atentos a lo que les va pasando físicamente a las mujeres.

Nuestra presencia puede contribuir a la prevención de posibles complicaciones y a su pronta recuperación. Durante los primeros 15 días después del procedimiento habrá sangrado que varía un poco dependiendo del tipo de método (aspiración o medicamentos), pero que por lo general es un sangrado un poco más intenso que el de la menstruación. Lo más importante sobre el sangrado es que después del proceso debe ir disminuyendo. La menstruación se presentará de 4 a 6 semanas después del procedimiento.

Si fue un aborto con medicamentos, es importante confirmar que se llevó a cabo de manera correcta. Para ello hay que **hacer un ultrasonido** dos semanas después del procedimiento. No debe haber restos y el útero debe estar en una posición normal. En caso de haber restos es importante comunicarse al centro de salud donde fue atendida y estar pendiente de que no presente fiebre, dolores

intensos o un incremento en el sangrado.

Si el aborto fue por aspiración es importante **acudir a una consulta médica** dos semanas después del procedimiento para que se aseguren de que todo va bien.

Las mujeres pueden presentar los siguientes síntomas después del procedimiento:

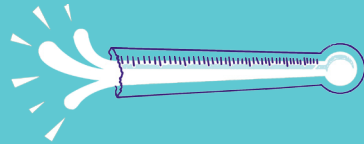
- ★ Sangrado más intenso que el de la menstruación que puede durar hasta 3 semanas, pero deberá ir disminuyendo.
- ★ Dolor o cólicos tolerables, para mitigarlos puedes utilizar analgésicos o bolsas de agua caliente y bebidas calientes.



Signos y síntomas de alarma

Si el aborto se realizó de la manera correcta por personal calificado, es poco probable que se presenten complicaciones. De cualquier modo, es importante estar atentos en caso de que se presente algún signo de alarma. Ante la aparición de alguno de los siguientes signos y síntomas, hay que acudir inmediatamente a una clínica para recibir atención médica:

- ★ Sangrado excesivo, es decir, si está empapando 2 o más toallas sanitarias muy absorbentes en 1 hora durante 2 horas seguidas
- ★ Sangrado intenso que aparece de repente después de haberse detenido. Es decir, no hubo sangrado por un rato y repentinamente aparece de manera intensa
- ★ Fiebre de más de 38 grados centígrados que dura más de 12 horas



- ★ Pulso rápido (más de 90 latidos por minuto)
- ★ Debilidad con desmayos, mareos y/o dolor de cabeza
- ★ Dolor o cólicos muy fuertes que duran más de 24 horas

- ★ Recuerda tener a la mano un teléfono de la clínica o del personal de salud que les atendió para que puedan llamar en caso de cualquier señal de alerta.



¿Qué pasa con la sexualidad después del aborto?

Es necesario **NO** tener relaciones sexuales vaginales por lo menos dos semanas después del procedimiento por dos razones:

1.

Evitar una posible infección:

Con un aborto por aspiración, el canal vaginal y el útero fueron manipulados con instrumental médico, por lo que el tejido que de por sí es sensible, se encuentra más frágil de lo normal e incluso puede que esté algo rasgado. En el caso del aborto con medicamentos, a pesar de que no se introdujo instrumental médico, sí hubo dilatación del cuello del útero, expulsión de tejido y sangrado, por lo que igualmente las paredes vaginales pueden estar más sensibles de lo normal.

2.

Evitar un embarazo no deseado:

Con cualquiera de los métodos para realizar el aborto la fertilidad vuelve de inmediato, esto significa que puede ocurrir un nuevo embarazo no deseado si se tienen relaciones sexuales sin protección. Es probable que le ofrezcan algún método anticonceptivo a ella durante el proceso en la clínica.

Es importante comportarse de manera cariñosa y a la vez estar conscientes del poco o nulo deseo sexual después del procedimiento. Recordemos que esta situación forzosamente tiene que ver con la sexualidad y habrá momentos en los que nos podamos llegar a sentir con remordimiento o con malas reacciones ante la sexualidad por sentir que cometimos un error por haber tenido un embarazo no deseado o no planeado. Ante esto, hay que tratar de verlo de otras formas y aprovechar este momento para reflexionar y pensar en aquellas cosas que podemos hacer para pasarla mejor en el presente y en el futuro.

Como hombres, algo importante es mirar más hacia nuestra capacidad reproductiva y asumirla. Es buen momento para tomar más control sobre nuestra reproducción e informarnos sobre los métodos anticonceptivos disponibles tanto para nosotros los hombres como para las mujeres.

Recordemos que la sexualidad es una dimensión central del ser humano y todas las personas tenemos el derecho de ejercerla de manera libre, placentera y segura. Pero la única manera de ejercer de esta manera nuestra sexualidad y evitar un embarazo que no deseamos, es teniendo información y utilizando de manera constante y correcta los anticonceptivos modernos.



Para seguir reflexionando sobre el tema

El aborto seguro como un derecho

El aborto seguro tiene que ver con el derecho de todas las personas a decidir sobre su propia reproducción, a tener o no tener hijos o hijas; el derecho a vivir libre de discriminación, el derecho al cuidado de la salud y el derecho a la vida que todas las personas tenemos. Todos estos derechos están expresamente protegidos por nuestra Constitución y por todos los documentos internacionales de derechos humanos.

Defendemos que el acceso a servicios legales y seguros de aborto es un derecho de las mujeres, porque es un procedimiento con el que las mujeres deciden libremente sobre su reproducción, con el que se protege su salud y con el que se garantiza que no pongan en riesgo sus vidas. La gran mayoría de los países desarrollados desde hace muchos años reconocen y garantizan este derecho. En México únicamente se reconoce en el D.F. hasta la semana 12 del embarazo a decisión de la mujer. En resto de los estados sólo bajo las siguientes causales: cuando el embarazo es producto de una violación, por riesgo a la salud y a la vida de la mujer, por malformaciones congénitas, por inseminación artificial no consentida y únicamente en el estado de Yucatán por razones económicas.

¿Por qué hay hombres que se oponen al aborto?

Ahora usemos de nuevo los lentes del género, pero esta vez en tercera dimensión porque este punto es muy interesante. ¿Por qué hay hombres que se oponen al aborto y cuáles son sus argumentos? Hay que saber que, en todo el mundo, muchos de los principales líderes y miembros de campañas y organizaciones antiaborto son hombres. Detrás de todo esto está el machismo y la misoginia que sostiene la idea de que las mujeres deben cumplir con el rol de la maternidad forzosamente y que no tienen derecho a decidir la interrupción de un embarazo.

Los hombres que están más sensibilizados en asuntos de igualdad y derechos humanos, que además se cuestionan y trabajan personalmente en la transformación de las ideas y comportamientos machistas, tienen más probabilidad de ser personas igualitarias, participativas y respetuosas de los derechos y de-

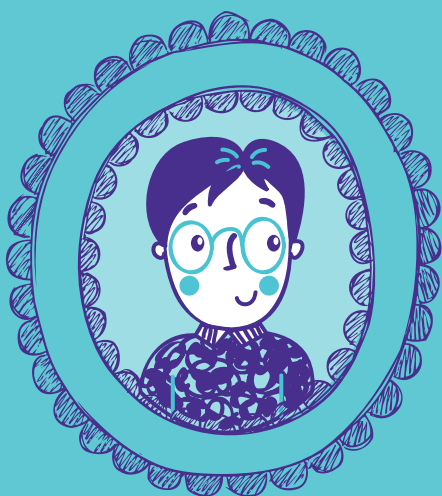
cisiones de las mujeres.

Dicho de otro modo, a mayor nivel de machismo menor respeto por los derechos de las mujeres. Esos mismos hombres machistas con las mujeres también son intolerantes con otros hombres que no se apegan al modelo dominante de ser hombre, como gays, bisexuales, transgénero u otras identidades que no van acorde con las normas machistas de lo que debe ser un hombre. Es sabido que, por regla general, los hombres que son misóginos también son homofóbicos.

Te invitamos a que sigas usando los lentes del género, ya que nos permite ver con mayor claridad cómo el machismo puede estar presente en muchas de las ideas y comportamientos que socialmente hemos considerado como normales. Todo eso se puede transformar, pero es necesario que estemos dispuestos a hacerlo.

El término homofobia se utiliza para referirse a todas las formas de discriminación que se expresa en rechazo, ridiculización y otras formas de violencia, que causan daño o perjuicio a las personas en la esfera de su dignidad por cuestiones de sus prácticas, orientaciones o identidades sexuales o de género.

A través de los lentes del género, nos damos cuenta de que los comentarios o comportamientos homofóbicos van dirigidos a denigrar “lo femenino” y enaltecer “lo masculino” y la virilidad machista.





A manera de conclusión

Hay que hablar más sobre el aborto

Es muy necesario que los hombres hablemos más sobre el aborto. Pero no debatiendo sobre si es bueno o es malo, sobre si las mujeres deberían o no, sino sobre nuestras propias responsabilidades y omisiones en la prevención de los embarazos no deseados y sobre las desigualdades en el ejercicio de la sexualidad. También sobre el hecho de que las mujeres abortan, y entonces nosotros qué podemos hacer para favorecer el ejercicio de sus derechos. Como hombres que aspiramos a que las cosas cambien y vivamos en sociedades más justas, podemos contribuir a crear consciencia sobre el hecho de que penalizar el aborto es una muestra de la violencia machista que criminaliza, estigmatiza y provoca la muerte de las mujeres que buscan ejercer su derecho a decidir.

Algunas acciones concretas que como hombres podemos hacer, son las siguientes:

1. Provocar conversaciones sobre el aborto, la igualdad y los derechos humanos:

Estas conversaciones se pueden generar con familiares, amigas y amigos, en la escuela, el trabajo, etc. Muchas personas están bastante desinformadas sobre estos temas y se dejan llevar por ideas equivocadas o religiosas. Hablar contribuye a clarificar esas dudas y a cuestionarnos esas ideas.

2. Provocar discusiones sobre los estereotipos, las ideas y comportamientos machistas:

El machismo y las desigualdades las vivimos todos los días pero pocas veces nos detenemos a analizarlas. Muchas veces los hombres nos dejamos llevar por lo que dice la mayoría, por el temor a ser juzgados o a ser objeto de burlas machistas. Hay que ser capaces de romper con esas dinámicas y resistir a las influencias del machismo en la sociedad.

3. Apoyar las manifestaciones públicas a favor del derecho a decidir:

Muchas personas y organizaciones feministas se movilizan de distintas maneras para luchar por el reconocimiento de los derechos, la despenalización del aborto y la igualdad. Puedes estar al tanto y usar las redes sociales para hablar y apoyar estos temas, firmar peticiones, participar en marchas o eventos públicos, entre otras cosas. También hay grupos y organizaciones de hombres que trabajan sobre otras formas de masculinidad, paternidad, violencia, igualdad de género y otros temas relacionados.





**FONDO
MARIA**