

Folleto para jóvenes

**Ante un embarazo no
planificado:**

“tú decides”



¿Cuáles son los signos de embarazo?

Después de haber tenido una relación sexual sin protección, o incluso con esta si ha fallado, pueden aparecer síntomas de embarazo a partir de una semana o diez días.

Los signos pueden ser varios:

- Falta del periodo menstrual, o un período más corto de lo normal.
- La hinchazón y sensibilidad en los senos y en los pezones.
- Náuseas o vómitos a menudo más por la mañana, aunque puede ocurrir en cualquier momento, cansancio y sensación de irritabilidad.
- Cambios de humor.
- Cambios en el apetito, cambios la aceptación de ciertos alimentos o incluso antojos.
- Dolores similares a los del periodo.
- Sensación de hinchazón.
- Orinar más de lo habitual.

Si tu periodo se ha retrasado y además experimentas alguno de estos signos la mejor opción es la de conseguir lo más pronto que te sea posible la prueba de embarazo para conocer con seguridad tu situación.

Donde conseguir una prueba de embarazo

Todas las farmacias disponen de una variada muestra de pruebas comerciales de embarazo baratas, exactas y fiables siempre y cuando sigas las instrucciones. También, si lo deseas, puedes realizarte una prueba solicitándola en:

- Centros de Salud
- Tu médico de cabecera
- Clínicas de Planificación familiar
- O en nuestros **centros dator**



Teléfonos de Contacto: De Lunes a Viernes: de 9 a 21 horas.
Sábados y Domingos: de 9 a 18:30 horas.
(34) 91 5712700 – (34) 91 5712149

Si el resultado de la prueba es positivo te encuentras en la confluencia de tres opciones o caminos a seguir y necesitarás tomar una decisión sobre cual vas a tomar:

- Continuar con el embarazo y tener finalmente tu hijo.
- Continuar con el embarazo, tener tu hijo y darlo en adopción.
- Terminar voluntariamente el embarazo (si se dan las condiciones legales para hacerlo).

Si has decidido avanzar por la tercera opción piensa que los abortos que se realizan en las primeras 12 semanas son los más sencillos y seguros, por ello, es importante el buscar asesoramiento tan pronto como sea posible, de modo que puedas con el mejor conocimiento de la situación hacer planes para el próximo paso que quieras realizar. Hablar de esto con alguien en el que puedas confiar es una buena opción. Puede que la mejor opción sea el compañero, en un su caso tus padres, aunque puedes intentarlo con otro miembro de su familia, tales como una hermana mayor o un hermano, una tía, prima o los abuelos. Una buena amiga o amigo, el consejero del colegio o un médico puede ser otra opción. La elección que hagas debe ser la mejor para ti. Habla con alguien en quien puedes confiar e intercambia con él tu estado de ánimo y preocupaciones. Escúchale y luego la decisión final debe ser tuya.

No te preocupes, siempre tendrás a alguien a tu lado



Miles de jóvenes se encuentran en tu misma situación todos los años, por eso para ayudarles hemos realizado este folleto.

La mejor opción de apoyo son tus padres, ellos te conocen y pueden acompañarte de forma firme en tus decisiones. No obstante, si sientes que no tienes a nadie próximo con quien hablar, siempre puedes pedir consejo y ayuda a tu médico, en tu centro de planificación familiar o a una de nuestras clínicas dador más próxima, en ellas se encuentran profesionales perfectamente experimentados y capacitados para dar la información y asesoramiento que en ese momento precisas. Ellos tratan con jóvenes, personas como tú, todos los días y por ello saben comprender por lo que estás pasando; además tienen ya la experiencia para facilitarte todos los medios a los que disponen, sea cual sea tu elección u opción final.

Buscar ayuda

Ten en cuenta siempre que algunas organizaciones que se oponen fuertemente al aborto realizan publicidad, ofrecen asesoramiento gratuito y te dicen que tienen una oferta de todas las opciones disponibles de una manera equilibrada.

Pero, si te hablan sobre el aborto será de manera negativa y nunca te van a proporcionar información sobre la forma de acceder a tu derecho legal a una sexualidad sana y responsable y a un tratamiento de aborto.

Antes de plantearte una cita sería una buena idea pedir información a organizaciones que si son capaces de orientar de forma integral sobre las opciones que te ofrece la ley, es decir, cualquier opción.



Tus sensaciones

Existen muchas opciones a plantearte que pueden pasar por la cabeza en una situación de embarazo no planificado.

Te mostramos algunas de las que en nuestra experiencia hemos conocido de personas jóvenes que como tú se encontraron en esta situación:

- "Yo realmente no quiero esto, no buscaba quedar embarazada".
- "Me siento preparada para asumir la importante tarea de ser madre".
- "Yo no tengo dinero suficiente para tener, alimentar y educar a un niño adecuadamente".
- "Deseo tener un hijo más que nada en el mundo".
- "No creo que pueda renunciar a un hijo después de nueve meses de embarazo y del parto".
- "Podría ayudar a un niño a tener padres que le quieran y puedan cuidar de él".
- "Podría aplazar hasta más tarde ser un madre, para cuando me sienta preparada".
- "Tener un hijo ahora me detendría el proyecto de vida que quiero".
- "Me gusta la idea de ayudarle a otras personas a tener un bebé que no pueden crear por sí mismos".
- "No creo que pueda hacer frente sola a un hijo en la actualidad".
- "Creo que soy demasiado joven para tener un bebé".
- "Mi novio y yo realmente queremos tener un hijo".
- "No quiero ser una madre soltera".
- "No quiero vivir con la idea de que alguien más tiene a mi hijo y no podré verlo más".
- "Me temo que no podría ser capaz de quedarme embarazada de nuevo".
- "Un aborto es una manera segura y sensata de hacer frente a un embarazo no planificado".
- "Mi familia (o alguien más que es importante para mí) no está de acuerdo con el aborto".
- "Mis creencias religiosas están en contra del aborto".
- "Mi novio no quiere q continúe con el embarazo y quiero pensar en sus sentimientos".

Sea cual sea la decisión que tomes después de un periodo de reflexión suficiente, has de contar con ponerte en marcha para desarrollar tus planes tan pronto como te sea posible, tanto si es para prepararte para la maternidad o para iniciar los trámites para realizar un aborto.

En las **clínica dator** podemos realizarte una prueba de embarazo y ofrecerte también asesoramiento sobre tus opciones.

¿Es el aborto seguro?

Sí, las técnicas del aborto son seguras, siempre que se realicen en centros preparados para ello y acreditados por la Administración. Los procedimientos de aborto que utilizamos en las **clínicas dator** son simples y muy seguros, las complicaciones raramente se dan y la experiencia de nuestros ginecólogos muy alta.

Sin embargo, siempre hay que considerar que todos los procedimientos tienen sus riesgos. Si piensas en la posibilidad de interrumpir el embarazo en las clínicas dador te informaremos de forma pormenorizada de riesgos más comunes a los que te puedes enfrentar.



Que es el aborto

Decimos que hay un aborto cuando el embarazo es interrumpido, ya sea de una forma voluntaria o involuntaria.

Aproximadamente dos de cada tres embarazos de menores terminan en aborto.

Tener un aborto no afecta más a tus probabilidades de tener un hijo en el futuro que un parto.

En el caso de que sospeches un embarazo debes hacer los arreglos lo antes posible para diagnosticarlo, visitar a tu médico de cabecera o solicitar una consulta en el centro dador más próximo para conocer tus posibilidades, decidir una medida a tomar y discutir sobre las de método de aborto a su disposición si lo que has decidido es no continuar con el embarazo. Piensa que cerca del 85% de los abortos tiene lugar en las primeras 12 semanas y que eso reduce mucho el índice de complicaciones.

¿Y si decido que quiero un aborto?

¿Tienen mis padres que saberlo?

Nosotros te animamos a decírselo a un padre u otro adulto en quien confíes, aunque si no lo deseas nunca vamos a hablar con tus padres de ello, piensa que la ley protege el derecho a la intimidad y a la protección de tus datos. Y te animamos a que lo hagas por lo que puedan apoyarte en tu decisión en este momento en el que normalmente puedes tener la cabeza con muchos sentimientos encontrados.

Sea como sea lo que has decidido respecto, un personal cualificado hablará contigo para asegurarse de que eres plenamente consciente de lo que implica un aborto, de si estás segura de que es lo que quieres hacer y que entiendes el procedimiento, todo lo que puede acontecer y lo hará sea cual sea la edad que tengas.

No es necesario tener el acuerdo de tu pareja para poderte someter a un aborto. No obstante, muchos hombres desearán compartir contigo tu decisión lo cual puede ser muy favorable. Una información creada y diseñada para el hombre está disponible en nuestra web **www.clinicadator.com**

Que sucede si solicito un aborto

Si lo que has decidido es realizar un aborto, una vez aceptado el procedimiento y cumplidos los requisitos legales, la primera acción será determinar, normalmente por ecografía en nuestras clínicas, si estás embarazada y si lo estás de cuantas semanas. En el caso de que sea negativo el proceso se detiene y es muy posible que pienses que necesitas un método anticonceptivo más fiable que el que usabas en la actualidad, para ello te ofrecemos nuestros servicios.

"En cualquier centro dador tendrás la oportunidad de hacer cualquier pregunta que te interese respecto a todo lo concerniente al embarazo no planificado y sus opciones.



En el caso de que estés embarazada se te informará de los diferentes métodos que tienes a tu disposición, de acuerdo a tus semanas de gestación, así como de los riesgos inherentes a cada método.

¿Puede acompañarme alguien?

Recomendamos siempre que vengas con un miembro de la familia, de tu compañero o novio o de alguna amiga. Ellos van a estar allí para hablar contigo y acompañarte después del tratamiento. Solo si eres menor un adulto puede permanecer contigo durante la mayor parte del tiempo. Necesitarás un adulto para acompañarte a casa cuando seas dada de alta en la clínica.

Técnicas de aborto

- **Aborto médico:**
El uso del aborto con medicamentos se reserva fundamentalmente para las gestaciones que no sobrepasen las 7 semanas. A partir de estas 9 semanas solo usamos técnicas quirúrgicas. Para el procedimiento son normalmente necesarias tres cortas visitas a la clínica, aunque en la segunda el periodo de estancia puede ser entre 2 y 4 horas.
- **Aborto quirúrgico:**
La técnica consiste en realizar una ligera dilatación del cuello uterino seguida de una succión suave y controlada. Se puede realizar con anestesia general o local.
El procedimiento dura unos pocos minutos y puedes volver a casa en un par de horas o tres, para los abortos de más semanas pueden requerir algo más de tiempo.



Para más información:

Si requieres información detallada sobre los diferentes métodos de aborto que tienes a tu disposición nuestro personal puede informarte y hablar de ello contigo.

Además, los detalles de cada método se pueden encontrar en nuestra página web **www.clinicadator.com**

Utiliza la calculadora del embarazo que tienes a tu disposición en nuestra web para averiguar de cuántas semanas puedes estar y cuáles son tus opciones.

Que vas a sentir

Si eliges la anestesia general, permanecerás dormida durante el procedimiento y no sentirás nada, aunque en el periodo posterior puedes tener algún tipo de calambres similares los del período.

Si eliges la anestesia local vas a permanecer despierta durante todo el procedimiento, lo que puede ser incómodo aunque una enfermera estará constantemente contigo y puede darte analgésicos.

El aborto con medicamentos consiste en un proceso a realizar en dos días separados por 48 horas. Es probable que tras la toma del primer día la experiencia se acompañe de algo de dolor, pero el personal de la unidad te dará consejos sobre su alivio. Más tarde, en la segunda visita los medicamentos administrados te van a producir la expulsión mientras estás unas 4 horas con nosotros y es probable que experimentes algo de dolor cuando se lleve a cabo la expulsión. Luego vendrás una última vez para realizarte una ecografía de control y asegurarnos que el procedimiento ha finalizado correctamente.

Puedes experimentar un poco de sangrado después del aborto y también un poco de dolor similar al de los dolores de la menstruación. Las enfermeras en la clínica te darán mucha información sobre cómo cuidarte una vez que te hayas ido a casa después de realizarte el aborto. Es bastante probable que te encuentres bien para regresar a la escuela, a la universidad o a tu trabajo al día siguiente, aunque puedes necesitar algo de apoyo medicamentoso por lo que te lo daremos el día de tu alta por si los necesitas. En algunos casos puede que necesites descansar durante algo más de tiempo.

Cada persona es diferente y por tanto reacciona diferente. Muchas veces ayuda tener un amigo o familiar y poder hablar con ellos acerca de tus sensaciones y sentimientos.

Es normal sentir una gama de emociones diferentes, a menudo a la vez, en la mayoría de las mujeres que optan por un aborto:

- Sensación de alivio
- sentimiento de ira
- Optimismo
- Mejora del estado depresivo en inmensa mayoría de los casos
- Sensación de libertad
- Sentido de culpa

Pero estos sentimientos no duran por mucho tiempo, aunque durante un tiempo pueden ir y venir.

En las clínicas **dator** te ofrecemos asesoramiento después del aborto, si deseas o necesitas hablar con alguien más.



Contracepción después de un aborto

Ahora de nuevo tendrás la oportunidad de realizar planes de futuro en términos de anticoncepción. Puedes solicitar asesoramiento gratuito y pedir una consulta de anticoncepción con uno de nuestros médicos de las **clínicas dator** o solicitarla en el centro público que te corresponda. Si eres sexualmente activa de forma regular y no quieres quedar embarazada de nuevo, entonces es importante que recibas toda la información que sea necesaria sobre los métodos de anticoncepción y el método o métodos que mejor se ajustan a sus necesidades. Si no lo eres de forma regular, debes de tomar las precauciones cada vez que tengas relaciones sexuales si lo que deseas es evitar el embarazo. Y recuerda que es posible llegar a quedar embarazada de nuevo casi inmediatamente después de un aborto si no tomas tus precauciones, consulta a tu médico, centro de planificación familiar o llama a un centro dator al (34)915712700

La anticoncepción de emergencia

Es una forma eficaz de prevenir el embarazo si el método utilizado anticonceptivo falló o no se utilizó ninguno en absoluto. Puede ser capaz de reducir el riesgo de quedar embarazada, pero necesitas actuar con la máxima rapidez.

Solo existe un método reconocido por La D.G. de Farmacia y Productos Sanitarios del Ministerio de Sanidad Y Consumo:

La píldora del día después a base de Levonorgestrel que debe tomarse antes de las 72 horas (tres días) de tener relaciones sexuales sin protección. Cuanto antes se tome mejor y más fiable será su efecto. Si la píldora es tomada dentro de 24 horas después del sexo se puede prevenir hasta el 95% de los embarazos. Si se toma 72 horas después del sexo de la píldora puede prevenir hasta el 58%. Sólo deberá ser utilizado este método en caso de emergencia y no como tu forma regular de anticoncepción.

Es un método anticonceptivo y no un método abortivo.

Está disponible en:

- Médico de cabecera.
- Ginecólogo/a
- Centro Joven.
- Clínicas de planificación familiar.
- Farmacias.
- Urgencias de los hospitales y
- En cualquier **centro dator**



c/ Hermano Gárate, 4 28020 Madrid telef.: (34) 915712700 www.clinicadator.com