

# embarazo juventud

"Este material se realizó con recursos de la Décima Séptima Emisión del Programa Proequidad del Instituto Nacional de las Mujeres, empero, este no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo."

Programa  
**PROEQUIDAD**

**BALANCE**  
libertad · justicia · transformación



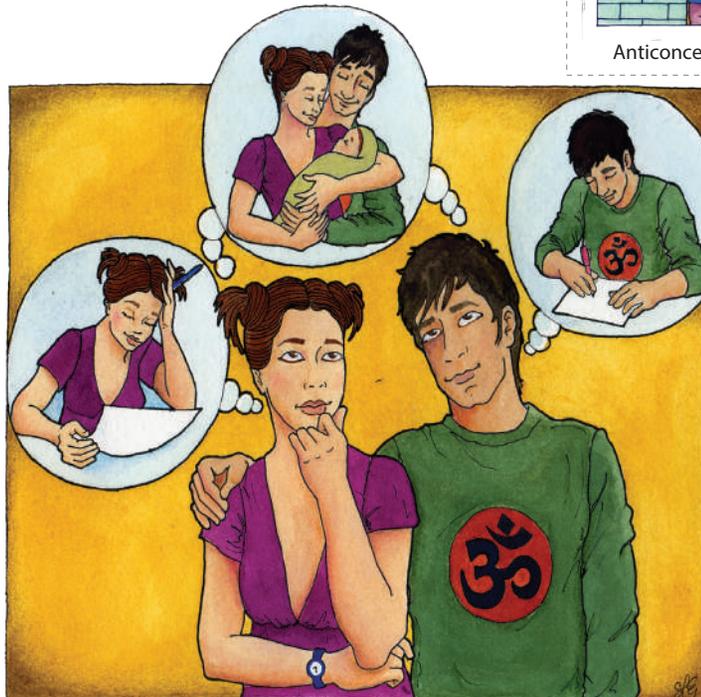
Anticoncepción de emergencia



Métodos anticonceptivos



Condomes



Yo decido



El embarazo



Decisiones de vida y decisiones con otras personas



¿Embarazo no planeado o no deseado?



Factores que indican que un embarazo sea de riesgo



Aborto

*Sentir Bonito*

f @sentirbonitmx

## Métodos anticonceptivos

Es importante que tengamos acceso a toda la información sobre anticonceptivos para que podamos decidir si los queremos usar, cuál o cuáles se ajustan a nuestras necesidades y dónde los podemos conseguir. Existen hormonales, de barrera, mecánicos, de emergencia y definitivos. Los hormonales son: pastillas, parches, inyecciones, anillo vaginal, implante subdérmico y dispositivo intrauterino con hormonas (Mirena). Los de barrera son: condones femenino y masculino y el capuchón o diafragma. Los mecánicos son las variaciones del dispositivo intrauterino (DIU) que puede ser de cobre o de otros metales. Los definitivos son la vasectomía y la Oclusión Tubaria Bilateral (OTB).

Lo ideal es combinar los métodos de barrera con otro, para tener doble protección.

**Todos estos métodos son seguros y pueden ser usados por adolescentes.**

También existen los llamados métodos naturales, como el coito interrumpido, el Billings o el ritmo. Estos métodos **son muy poco efectivos** y tienen como resultado muchos embarazos no planeados, además de que no previenen Infecciones de Transmisión Sexual.

En los servicios de salud nos deben atender con calidad y de manera amigable, sin importar nuestra edad, estado civil u otra condición, respetando nuestras decisiones.

Consulta: <http://comolehago.org/metodos/>

## Decisiones de vida y decisiones con otras personas

Existe una variedad de formas de relacionarnos, que pueden incluir a más de dos personas, y cada una de estas tienen diferentes procesos para tomar decisiones y establecer acuerdos.

Cada persona tiene diferentes sueños y metas, lo que implica que tenemos que definir tiempos y prioridades según nuestro plan de vida personal. Cuando establecemos nuestros sueños y metas propios, podemos entonces plantearlos en nuestras relaciones, y ver si las personas con las que estamos compartiendo sienten que hay partes que pueden tener en común y partes que puedan impulsarse y apoyarse para alcanzarlas.

Si las metas son en conjunto, es importante que el consentimiento y acuerdo esté presente en cada una de estas decisiones. Necesitamos contar con espacios de comunicación que fortalezcan la participación equitativa en la toma de decisiones sobre sexualidad entre las personas implicadas en la relación.



 /BalanceAC  
 @balancejuven  
 @balanceac

[www.balancemx.org](http://www.balancemx.org)

## Anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia es un recurso para prevenir un embarazo después de haber tenido una relación sexual sin protección o en donde el método que usamos falló. Las pastillas de anticoncepción de emergencia se pueden usar hasta 120 horas después de una relación sexual sin protección. La eficacia de la anticoncepción de emergencia es mayor mientras más rápido se toma la dosis.

Consulta: [www.usalo.df.gob.mx](http://www.usalo.df.gob.mx)

# embarazo y juventud

Sentir Bonito



@sentirbonitmx

## Yo decido

Adolescentes y jóvenes tenemos derecho a que se respeten las decisiones que tomamos sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad. Nadie debe presionarnos, condicionar, ni imponer sus valores sobre la forma en que decidimos vivir nuestra sexualidad. De la misma manera, tenemos derecho a la libertad reproductiva, es decir, a decidir tener o no hijas/os, el número, cuándo y con quién. Podemos tomar las decisiones que nos permitan disfrutar nuestra sexualidad y en dado caso la reproducción de las maneras que sean más convenientes para nuestra vida. Es muy importante que nos brindemos la oportunidad y el tiempo de pensar cuál es el plan de vida que queremos construir con base en nuestros sueños y expectativas, lo que nos gusta hacer y lo que nos hace felices.

Tomémonos un tiempo y soñemos:

¿Qué es lo que hago bien? ¿Qué me hace feliz?

¿Qué contribuye o aporta para la vida de las otras personas?

¿Cuáles son las cosas que realmente me hacen sentir que vale la pena vivir?

¿Cuál es mi plan a 5 años?

Estas preguntas nos ayudaran a poder tomar decisiones que nos hagan sentir mejor, para saber hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos y alcanzar los sueños personales que nos hemos planteado.

El ejercicio de la sexualidad y la reproducción deben ser voluntarios y con las herramientas e insumos necesarios para hacerlo de manera placentera y protegida.

Para lograr esto podemos participar activamente, exijamos nuestros derechos.

Consulta: <http://www.misderechossexuales.com/>

Facebook: Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes

## Aborto

En nuestro país hay distintas causales legales para interrumpir un embarazo no deseado o no viable. Algunas de ellas son: cuando la vida de la mujer está en peligro, cuando la salud de la mujer está en peligro, cuando el embarazo es consecuencia de una violación y cuando es ocasionado de una manera imprudencial. Para consultar las causales legales de tu estado consulta:

<https://gire.org.mx/aborto/>

Desde abril del 2007, en la Ciudad de México, la interrupción del embarazo es legal hasta la semana 12 del embarazo a demanda de la mujer sin que tenga que existir alguna de las causales mencionadas arriba.

Consulta: <http://ile.salud.cdmx.gob.mx/>

## Factores que indican que un embarazo sea de riesgo

Los embarazos por sí mismos implican un riesgo sobre la vida de las mujeres; sin embargo las mujeres adolescentes enfrentan un riesgo superior durante el embarazo y el parto, además se sabe que sus criaturas se podrían enfermar más y, con ello, el riesgo de muerte aumenta. Por lo anterior, es importante acudir continuamente a citas de control prenatal.

Diversos factores aumentan la posibilidad de que una mujer tenga un embarazo de alto riesgo:

o Edad menor a 15 años o mayor a 35 años. Una mujer menor de 15 años que se embaraza tiene más probabilidades de tener anemia y complicaciones durante el embarazo, así como de tener parto de pretérmino o que la criatura tenga bajo peso al nacer.

o Enfermedades anteriores o durante el embarazo: anemia, alcoholismo, diversas cardiopatías, diabetes, hipertensión, obesidad, diversas enfermedades, infecciones, afecciones renales o trastornos mentales.

o Embarazos múltiples.

o Problemas en un embarazo previo.

o Hijas/os anteriores con alguna malformación

o Peso corporal menor de 40 kg o mayor a 90 kg (varía de acuerdo a talla).

o Talla menor a 1.40 m

## Condomes

Los condones femeninos y masculinos son los únicos métodos que nos protegen tanto de los embarazos no deseados como de las infecciones de transmisión sexual. Existe una gran variedad, los hay de colores, de sabores, de olores y con texturas. Los podemos comprar en las farmacias, pedirlos en los centros de salud de forma gratuita o acudir a las organizaciones de la sociedad civil para conseguirlos a precios muy bajos.

Es recomendable usar lubricante a base de agua para aumentar la sensibilidad y seguridad. No se pueden usar al mismo tiempo dos condones: ni dos del mismo tipo, ni un condón masculino y uno femenino, ya que la fricción entre ambos provoca que se rompan.

Los condones son muy seguros y la imaginación es el límite para gozar de nuestras fantasías y/o deseos.

Consulta: <https://mexfam.org.mx/centros-de-servicios-medicos/>

Facebook: Diversex o Black Box Sex

## El embarazo

El embarazo inicia en el momento en el que el óvulo es fecundado por el espermatozoide. Ese óvulo fecundado se instala en el endometrio, que es la capa que recubre al útero para alojarlo; a esto se le llama implantación. El embarazo termina con el parto o su interrupción en cualquier momento de la gestación.

La primer señal de que pueda existir un embarazo es la ausencia del periodo menstrual. Sin embargo, pueden presentarse varios signos más que, junto con la ausencia de menstruación, sugieren un embarazo como son: la hipersensibilidad en los pezones, mareos, vómitos matutinos, somnolencia, alteración en la percepción de olores, deseos intensos de ciertos tipos de alimentos (antojos) o la fatiga. Para confirmar un embarazo es importante hacernos una prueba en laboratorio o comprar una en la farmacia. Las de laboratorio se pueden hacer incluso una semana antes del día que se espera la regla y para las de farmacia tiene que haber por lo menos un día de retraso.

Es muy importante hacernos una prueba que confirme el embarazo lo más pronto posible para poder decidir si queremos continuar o no con el embarazo.

En América Latina, los nacimientos entre las adolescentes representan el 20% del total de nacimientos en esta región, de los cuales el 70% no fueron planeados. En México, los nacimientos entre las adolescentes representan el 18%.

Para más información consulta: <https://comolehago.org/videos/estadisticas-de-embarazo-en-mexico/>

## ¿Embarazo no planeado o no deseado?

El embarazo a cualquier edad es un evento biológico, emocional y social importante para quien lleva el embarazo y para las personas que lo estén compartiendo con ella. El proyecto de vida, las expectativas y las metas se podrían ver transformadas de manera significativa si se decide llevar a término el embarazo.

Un embarazo puede llegar de manera planeada o no planeada. Algunos embarazos no planeados son deseados y algunos son no deseados. Las condiciones de vida por las que cada persona atraviesa influirán de distinta manera en que sea deseado o no deseado. Dos personas atravesando por la misma situación, pueden decidir en un caso que sí quieren continuar con el embarazo y en otro que no. Ambas decisiones son igual de legítimas. Solamente las personas que están pasando por la situación saben cuál es la mejor decisión para sí mismas.

Consulta: <http://fondomaria.org/> o llama al 01800 832 73 11 y/o 52 43 50 54  
También puedes llamar a Medicina a distancia al 51320909