

Seguridad de la pastilla abortiva

Adaptado de la serie de videos sobre abortos autogestionados de Médicos Sin Fronteras y Recursos de Abortos de Chicago Abortion Fund

Visita HowToUseAbortionPill.org para obtener más información

¡ABORTO LIBRE!



**PARA QUIEN
LO DESEE O NECESITE**

Recursos para antes y después del aborto

Para algunas personas, abortar es una decisión fácil. Para otras, es una decisión difícil. Toda persona debería tener el derecho y la autonomía de determinar su propia salud y vida, incluido el aborto, sin vergüenza, culpa ni aislamiento.

Exhale Pro-Voice

Exhale es una línea de conversación confidencial que ayuda a quienes llaman a procesar los sentimientos en torno al aborto, después de un aborto o pérdida espontánea.

Solo llamadas: +1 617-749-2948

Reprocare Healthline

Conéctese con un consejero de pares o una doula para obtener ayuda gratuita y confidencial para comprender cómo obtener píldoras y cómo usarlas.

llamar o enviar un mensaje de texto: +1 833-226-7821

M&A Hotline

Conéctese por mensaje de texto o teléfono con médicos con años de experiencia ayudando a las personas a manejar el aborto y el aborto espontáneo.

llamar o enviar un mensaje de texto: +1 833-246-2632

Repro Legal Helpline

Obtenga respuestas a preguntas legales sobre el aborto, la pérdida del embarazo y el nacimiento.

Solo llamadas: +1 888-868-2812

Algunas afirmaciones

Estoy haciendo lo mejor que puedo y eso es suficiente

Tomar una decisión que creo que es mejor para mí es poderoso

Pase lo que pase, recordaré la verdad de que soy hermoso/a y poderoso/a.

Sé que soy digno/a tal como soy

Acepto la verdad de que el pasado no se puede cambiar. Elijo centrarme en el momento presente y en mi futuro y seguir adelante con luz

Me quiero a mi misma

Cómo saber cuándo empezó el embarazo

La duración de tu embarazo te ayudará a determinar cómo realizar un aborto con pastillas de forma segura y eficaz. Calcular la duración de un embarazo es sencillo, aunque a menudo se malinterpreta. Si tienes un calendario a mano, puedes usarlo como referencia.

En primer lugar, piensa en la última vez que tuviste tu período menstrual.

¿Aproximadamente en qué semana o día comenzaste a sangrar? Si usas un calendario, marca esa fecha con un círculo. Luego, cuenta el número de

semanas y días desde ese día hasta la fecha actual. Esas son las semanas y días que tienes de embarazo.

Pongamos un ejemplo. Conozcamos a Sofía. El último período menstrual de Sofía comenzó el 13 de septiembre y la fecha de hoy es el 28 de octubre. ¿Cuánto tiempo lleva de embarazo? Para averiguarlo, Sofía marca el 13 de septiembre en su calendario y comienza a contar el número de semanas hasta el 28 de octubre. Cuentan del 13 al 20 de septiembre como una semana, del 20 al 27 de septiembre como dos semanas, del 27 al 4 de octubre como tres semanas, y así sucesivamente. Sofía continúa así hasta que llegan al 25 de octubre, que marcan como 6 semanas. Como no hay más semanas completas entre el 25 y el 28 de octubre, Sofía cuenta por días. El 26 de octubre cuenta como un día, el 27 de octubre cuenta como dos días y el 28 de octubre cuenta como tres días. Esto significa que Sofía tiene 6 semanas y tres días de embarazo.

Si no estás segura de cuándo fue tu última menstruación, también puedes acudir a un centro de salud para que te hagan una ecografía y así calcular cuántas semanas de embarazo tienes. Sin embargo, no es obligatorio realizar una ecografía antes de realizarte un aborto con pastillas.

Tenga en cuenta que no siempre es necesario saber el número exacto de semanas o días de embarazo. Siempre que tenga menos de 13 semanas de embarazo, puede abortar de forma segura y eficaz con pastillas, tal como se describe en esta guía.

¿Cómo funciona un aborto con pastillas?

El aborto con pastillas, también conocido como aborto médico o con medicamentos, es un método de aborto seguro y común. Millones de personas en todo el mundo utilizan pastillas para interrumpir embarazos de forma segura y exitosa cada año. Muchas personas prefieren un aborto con pastillas porque se puede realizar de forma privada en la comodidad de su hogar, no es invasivo, puede resultar más natural y es similar a un aborto espontáneo.

Existen dos tipos de medicamentos que se utilizan para el aborto:

Mifepristone y Misoprostol. Un aborto con pastillas funciona mejor si ambos medicamentos se toman juntos. ***Sin embargo, si no se dispone de Mifepristone, el Misoprostol solo también funcionará para interrumpir el embarazo y sigue siendo seguro.*** Analizaremos ambas opciones en esta guía.

Mifepristone y Misoprostol hacen que la abertura del útero se relaje y las paredes del útero se contraigan. Esto produce sangrado y calambres, que empujan el embarazo hacia afuera del cuerpo, como si se tratara de un aborto espontáneo. La mayoría de las personas experimentan sangrado y calambres similares a los de un período menstrual abundante y que duran varias horas.

Algunas personas acuden a un proveedor de servicios médicos, como un médico o una partera, para obtener información sobre un aborto con pastillas y obtener los medicamentos necesarios. Luego, vuelven a casa para tomar las pastillas y gestionar el proceso por sí mismas. Algunas personas pueden decidir obtener información y pastillas de otras formas. Siempre que se sigan las

instrucciones adecuadas y se utilicen medicamentos de calidad, un aborto con pastillas funcionará para poner fin a un embarazo casi siempre.

Las complicaciones graves son extremadamente raras. Un aborto con pastillas es tan seguro que la mayoría de las personas logran realizarlo con éxito en casa sin ningún problema.

Casi todo el mundo puede abortar con pastillas, tanto jóvenes como mayores, con o sin hijos, que hayan tenido un aborto anteriormente, embarazadas de gemelos, que hayan tenido partos por cesárea y que estén amamantando. Independientemente de la edad o el peso, la dosis es la misma y las pastillas funcionarán igual de bien.

Existen muy pocas complicaciones y son muy poco frecuentes. **Si sabes que tienes un embarazo ectópico, que es una afección poco frecuente en la que el embarazo se produce fuera del útero, las píldoras abortivas no funcionarán para interrumpir el embarazo, por lo que debes consultar a un profesional de la salud. Si te han dicho que tienes una afección médica llamada porfiria o problemas con las glándulas suprarrenales, que son afecciones muy poco frecuentes, no debes realizarte un aborto con píldoras. Si tienes un DIU colocado, debes quitártelo antes de usar las píldoras abortivas.**

Muchos países tienen leyes que regulan la disponibilidad del aborto y el uso de píldoras abortivas. Para obtener más información sobre las leyes de aborto en su entorno, visite HowToUseAbortionPill.Org

¿Cómo tomo Mifepristone y Misoprostol para abortar antes de las 13 semanas?

La información sobre el aborto con pastillas que se incluye en esta guía está destinada a los embarazos de menos de 13 semanas. Los embarazos de 13 semanas o más necesitan un enfoque diferente.

Para un aborto con Mifepristone y Misoprostol, deberá tomar una pastilla de 200 mg de Mifepristone y de cuatro a ocho pastillas de 200 mcg de Misoprostol. También deberá tener a mano un analgésico, como ibuprofeno, para ayudar a reducir el dolor. El Acetaminofeno y el Paracetamol no funcionan para aliviar el dolor durante un aborto, por lo que no se recomiendan.

Así es como se toman juntos la Mifepristone y el Misoprostol para interrumpir un embarazo antes de las 13 semanas:

Paso 1: Trague una pastilla de 200 mg de Mifepristone con agua.

Paso 2: Espere entre 24 y 48 horas.

Paso 3: Coloca 4 pastillas de Misoprostol (200 mcg cada una) debajo de la lengua y mantenlas allí durante 30 minutos hasta que se disuelvan. No debes hablar ni comer durante estos 30 minutos, por lo que es bueno estar en un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Después de 30 minutos, bebe un poco de agua y traga todo lo que quede de las pastillas. Este también es un buen momento para tomar un analgésico como el ibuprofeno, ya que los calambres comenzarán pronto.

Debería comenzar a sangrar y tener calambres dentro de las 3 horas de usar las 4 píldoras de Misoprostol.

Paso 4: 24 horas después de tomar las 4 pastillas de Misoprostol, si no empezó a sangrar o si no está segura de que el aborto haya funcionado, coloque 4 pastillas más de Misoprostol debajo de la lengua. Manténgalas allí durante 30 minutos mientras se disuelven. Después de 30 minutos, beba un poco de agua y trague todo lo que quede de las pastillas.

¿Cómo puedo tomar sólo Misoprostol para abortar antes de las 13 semanas?

Si Mifepristone no está disponible en su entorno, puede usar solo Misoprostol para interrumpir un embarazo.

Para un aborto antes de las 13 semanas con solo Misoprostol, deberá tomar doce pastillas de 200 mcg de Misoprostol. También deberá tener a mano un analgésico, como ibuprofeno, para ayudar a reducir el dolor. El acetaminofeno y el paracetamol no funcionan para aliviar el dolor durante un aborto, por lo que no se recomiendan.

Así es como se utiliza el Misoprostol solo para interrumpir un embarazo:

Paso 1: Coloque 4 pastillas de Misoprostol (200 mcg cada una) debajo de la lengua y manténgalas allí durante 30 minutos hasta que se disuelvan. No debe

hablar ni comer durante estos 30 minutos, por lo que es bueno estar en un lugar tranquilo donde nadie la moleste. Después de 30 minutos, beba un poco de agua y trague todo lo que quede de las pastillas. Este también es un buen momento para tomar un analgésico como el ibuprofeno, ya que los calambres comenzarán pronto.

Paso 2: Espere 3 horas.

Paso 3: Coloque otras 4 pastillas de Misoprostol (200 mcg) debajo de la lengua y manténgalas allí durante 30 minutos hasta que se disuelvan.

Paso 4: Espere otras 3 horas.

Paso 5: Coloque otras 4 pastillas de Misoprostol (200 mcg) debajo de la lengua y manténgalas allí durante 30 minutos hasta que se disuelvan. Debería comenzar a sangrar y a tener calambres mientras toma las pastillas. Asegúrese de tomar las 12 pastillas incluso si comienza a sangrar antes de haberlas tomado todas.

¿Qué podría experimentar durante un aborto con pastillas?

Antes de realizarte un aborto con pastillas, es importante saber qué esperar. Estar bien informada te ayudará a reducir el estrés y la ansiedad, y puede llevarte a una experiencia más segura. En esta sección, hablaremos sobre lo que puedes experimentar durante un aborto con pastillas.

Después de tomar Mifepristone, probablemente no sentirás nada, por lo que podrás continuar con tus actividades normales. Algunas personas tienen un sangrado leve después de tomar mifepristona, y eso también es normal.

Misoprostol es el medicamento que iniciará el sangrado principal y los calambres que implica el proceso de aborto. El día que tome Misoprostol es el día en que necesitará más privacidad, descansar y planificar estar en casa.

Puede esperar que el sangrado y los calambres comiencen entre 1 y 3 horas después de tomar Misoprostol. Tanto el sangrado como los calambres son signos de que las píldoras abortivas están funcionando para expulsar el embarazo.

El sangrado suele ser similar o más abundante que el de un período menstrual y puede incluir coágulos de sangre, lo cual es normal. Algunas mujeres pueden tener un poco más o un poco menos de sangrado, y eso también es normal. El sangrado más abundante y el dolor suelen aparecer entre 4 y 6 horas después de tomar Misoprostol, cuando se está expulsando el embarazo.

Recuerda que puedes tomar analgésicos como ibuprofeno inmediatamente después de tomar Misoprostol para ayudar a reducir el dolor. Colocar una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica en la parte inferior del abdomen también puede ayudar con el dolor.

Además de calambres y sangrado, también puedes experimentar náuseas, mareos, escalofríos, diarrea, dolor de cabeza o un aumento temporal de la temperatura después de tomar Misoprostol. Todos estos son efectos secundarios normales del Misoprostol y lo más probable es que desaparezcan por sí solos. Puede reducir estos efectos secundarios descansando, bebiendo mucha agua y comiendo alimentos ligeros.

La mayoría de las personas no ven ni notan nada cuando sale el embarazo. Algunas personas pueden ver el saco gestacional, que es blanco y a veces parece un pequeño trozo de esponja. Si el embarazo dura alrededor de 9 semanas o más, las personas también pueden ver un embrión pequeño. Las personas pueden optar por no mirar las toallas sanitarias menstruales, envolverlas y tirarlas como lo harían durante la menstruación.

Al cabo de 24 horas, el sangrado y los calambres deberían empezar a disminuir y la mayoría de las personas empiezan a sentirse mejor.

Para estar preparada para el aborto, puede resultar útil tener algunas cosas a mano. Esto incluye toallas sanitarias grandes (**no tampones**), analgésicos, una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica, acceso a un baño, refrigerios ligeros, un amigo o persona de apoyo y una cama o colchón cómodo. También puede resultar útil pensar en qué hora del día podrá tener algo de privacidad y estar libre de otras responsabilidades como el trabajo, la escuela o el cuidado de los niños.

¿Cuáles son los signos de complicación durante un aborto con pastillas?

Tanto el riesgo de complicaciones como la necesidad de atención de emergencia son muy raros. Sólo 2 o 3 de cada 100 personas que abortan con pastillas experimentarán una complicación, y sólo 1 de cada 2000 necesitará atención médica de urgencia. Sin embargo, para que el proceso sea lo más seguro posible, es importante reconocer los signos de una complicación y también contar con un plan sobre cómo acceder a la atención de emergencia si es necesario.

Debe acudir a un médico u hospital inmediatamente si presenta alguno de los siguientes signos:

- 1) Sangrado tan intenso que absorbe 2 toallas sanitarias regulares cada hora durante 2 horas seguidas.
- 2) Dolor abdominal intenso que no desaparece con analgésicos o continúa durante 2 o 3 días después de tomar las pastillas.
- 3) Fiebre u otros efectos secundarios que duren más de 24 horas.
- 4) Secreción vaginal anormal que es amarilla, verde o huele mal.

Si sangra muy poco o no sangra nada 3 días después de tomar las píldoras, o si continúa teniendo sangrado o cólicos de moderados a abundantes que no disminuyen 7 días después de tomar las píldoras, esto puede ser una señal de que las píldoras no funcionó completamente. Esto no es una emergencia, pero debe buscar atención médica o hablar con una persona de apoyo dentro de aproximadamente un día.

Si busca atención médica, no es necesario que diga que usó medicamentos si no lo desea. Puedes decir que estás teniendo un aborto espontáneo y debes recibir la atención adecuada. Los síntomas y el tratamiento de una complicación del aborto espontáneo y del aborto con pastillas son exactamente los mismos. Cuando el misoprostol se toma debajo de la lengua o por la boca, no se puede detectar en la sangre ni en ninguna otra parte del cuerpo. A veces se recomienda a las personas que se coloquen tabletas de misoprostol en la vagina, ya que tardan más en disolverse, por lo que es posible que se vean pedazos de las píldoras durante el examen realizado por un trabajador de la salud.

¿Qué pasa después de un aborto con pastillas?

Después de haber usado las pastillas abortivas, es posible que aún tengas varias preguntas. Analizamos algunas de las preguntas más comunes que escuchamos de personas que recientemente completaron el proceso de aborto.

Pregunta 1: ¿Cómo sé si las pastillas funcionaron?

Si tuvo sangrado y calambres como un período menstrual abundante después de tomar las píldoras y ya no se siente embarazada, lo más probable es que las píldoras abortivas hayan funcionado. La mayoría de las personas pueden saber si el aborto fue exitoso porque los síntomas del embarazo, como náuseas y sensibilidad en los senos, comienzan a desaparecer.

Si desea estar más segura de que ya no está embarazada, también puede realizar una prueba de embarazo en orina 3 o 4 semanas después de tomar las píldoras. No se recomienda realizar una prueba de embarazo antes de las 3 semanas, ya que la prueba puede seguir siendo positiva durante este tiempo incluso después de un aborto exitoso.

Pregunta 2: ¿Necesito consultar a un médico después de realizarme un aborto con pastillas?

No es necesario un seguimiento de rutina. Siempre que ya no se sienta embarazada ni tenga un resultado positivo, se sienta bien de salud y su sangrado no sea abundante, lo más probable es que todo esté bien.

Por supuesto, puede hablar con un proveedor de atención médica o una persona de apoyo en cualquier momento si tiene alguna pregunta o inquietud.

Pregunta 3: ¿Cuándo dejaré de sangrar?

La mayoría del sangrado se detiene en un par de días. Algunas personas continúan teniendo un ligero sangrado o manchado intermitentemente durante 1 mes. Esto es normal y no necesita preocuparse ni hacer nada para detener el

sangrado. El sangrado debería disminuir con el tiempo hasta que desaparezca gradualmente por sí solo.

Pregunta 4: ¿Puedo volver a quedar embarazada después de haberme realizado un aborto con pastillas?

Sí, puedes volver a quedar embarazada muy pronto después de haberte realizado un aborto con pastillas. Para algunas personas, la fertilidad regresa tan pronto como 8 días después del aborto. Si desea saber más sobre sus opciones anticonceptivas, hable con su proveedor de atención médica.

Pregunta 5: ¿Cuándo volverá mi período regular?

La mayoría de las personas tendrán su próximo período menstrual entre 4 y 6 semanas después del aborto, pero para algunas puede tardar más. Consulte a un proveedor de atención médica si pierde más de 2 ciclos menstruales.

Pregunta 6: ¿Qué tan pronto después de un aborto puedo tener relaciones sexuales?

Siempre que no haya signos de complicación, puedes tener relaciones sexuales después de un aborto cuando quieras. Simplemente escuche a su cuerpo y decida qué le conviene.