


CUIDADOS DESPUÉS DE UN ABORTO INDUCIDO CON MEDICAMENTOS



Material de apoyo para el acompañamiento del aborto

Ipas
LATINOAMÉRICA
Y EL CARIBE



Este es un paquete de publicaciones que tiene la intención de facilitar el acompañamiento a mujeres en situación de aborto.

Se divide en 3 cuadernillos que tienen información relevante para las etapas del proceso: antes del procedimiento, durante y después de un aborto con medicamentos. Estos materiales pueden servir como una guía para el acompañamiento. Recomendamos utilizar los 3 cuadernillos y compartir la información con quien lo necesite.

Adicionalmente, encontrarás recursos que pueden facilitar el acompañamiento a mujeres en situación de aborto, documentos actualizados y herramientas que pueden ser de utilidad.

Material de apoyo para el acompañamiento del aborto.

3. Después de un aborto inducido con medicamentos.

1era ed. Ipas Latinoamérica y el Caribe (Ipas LAC) Julio, 2022.

Ipas LAC alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.



Después de un aborto inducido con medicamentos

Este cuadernillo contiene información sobre los cuidados postaborto. Creemos que esta información puede ser de utilidad si has atravesado o atravesarás por un procedimiento de aborto con medicamentos.

Si deseas más información, recomendamos consultar los cuadernillos 1 y 2, que abordan los temas antes y durante un procedimiento de aborto inducido con medicamentos.

Síntomas posteriores al procedimiento

Es normal que después de tomar la última dosis de misoprostol se presente cansancio, náusea, fiebre, mareos o escalofríos, estos tienden a desaparecer en un máximo de 24 horas. Si deseas ver los síntomas inmediatamente posteriores a la toma del misoprostol, te recomendamos ver el apartado “Evolución del proceso de aborto con medicamentos”, del material 2: “Durante un aborto inducido con medicamentos”, de este paquete de materiales.

El uso de medicamentos para el dolor ayuda a mitigar algunos malestares, es importante tenerlos a la mano. Recuerda que los medicamentos recomendados son el ibuprofeno o el paracetamol, si quieres recordar las dosis, puedes consultar el apartado “Prevención y manejo del dolor” en el material 2.



Recuerda que se puede presentar sangrado intenso o con coágulos, esto es normal debido a la expulsión del contenido uterino. Este sangrado irá disminuyendo con los días.

Si es necesario, y si se cuenta con el apoyo de algún o alguna profesional de la salud de confianza, es posible acudir a consulta médica de seguimiento.

¿Cuándo retomar las actividades cotidianas?

Después de un aborto puede que se presenten cólicos, sangrado y manchado. Aunque quizá la persona desee descansar un tiempo, la mayoría vuelve a sus actividades normales al día siguiente.



Después de un aborto inducido con medicamentos, se puede tener sexo tan pronto como la persona se sienta lista. Si no se desea un embarazo pronto, es necesario iniciar el uso de métodos anticonceptivos pues un nuevo embarazo podría llegar enseguida.

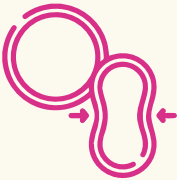
Anticoncepción

Es recomendable adoptar un método anticonceptivo ya que la fertilidad retornará poco tiempo después del aborto y podría ocurrir un nuevo embarazo de forma casi inmediata, incluso una o dos semanas después.

Es posible acudir a las unidades de los servicios públicos de salud para la elección de un método anticonceptivo. Excepto por los dispositivos intrauterinos, la mayoría de los métodos pueden usarse inmediatamente después de la toma de los medicamentos o en cuanto empieza el sangrado. No es necesario esperar a que se haya completado el aborto, los anticonceptivos no interfieren con el éxito de este.

Las unidades de los servicios públicos de salud deben proporcionar métodos anticonceptivos de manera gratuita. Por ejemplo, se puede solicitar la inserción de un

implante, que es un método muy efectivo y de larga duración. También es posible iniciar cualquier otro método hormonal (como las pastillas anticonceptivas, el parche o la inyección). Además de otorgar el método de preferencia, ofrecen condones y pueden dar la píldora de emergencia (dependiendo de la disponibilidad).




Es recomendable que, además del método anticonceptivo elegido, en cada relación sexual o coito, se utilice condón interno o externo, para una doble protección contra un embarazo no planificado y contra infecciones de transmisión sexual.

Acompañamiento emocional y socialización de la experiencia

No hay evidencia científica de que el aborto cause problemas de salud mental. No existe el síndrome postaborto. Las personas que deciden interrumpir un embarazo pueden experimentar una diversidad de emociones, muchas veces asociadas a otras condiciones que se enfrentan en ese momento: la relación de pareja, que tanto apoyo recibe la persona por parte de su familia, cómo sucedió el embarazo, etc. En su mayoría, las personas que deciden interrumpir un embarazo sienten alivio cuando finaliza el proceso, especialmente si tienen la posibilidad de hablar y sentirse apoyadas.

En la mayoría de los territorios existen organizaciones, colectivos, redes y aliadas que brindan acompañamiento con perspectiva de género individual y grupal. En muchos casos, este acompañamiento se brinda de manera virtual. Acércate a las organizaciones de tu entidad.





Es poco común hablar públicamente sobre nuestras experiencias de aborto, pues muchas veces se piensa que seremos juzgadas. Todavía existen muchos prejuicios basados en posturas religiosas, morales, políticas, sexistas, etc., y cuando estos prejuicios salen a relucir, pueden afectar a las personas que contaron su historia. Así, pensando que nos van a juzgar negativamente, se inicia un círculo vicioso sobre la idea de “no hablar de eso (el aborto)”; cuando en realidad, guardar silencio no es lo mejor ni para las personas que interrumpen un embarazo ni para la sociedad en general.

Por eso, es muy importante hablar sobre nuestras experiencias de aborto entre nosotras mismas; saber que somos muchas las personas que hemos tomado la misma decisión, o que podemos tomarla en algún momento, y sabernos acompañadas. Vivir cualquier experiencia de la vida en soledad no es saludable. Por el contrario, hablar de nuestras experiencias, incluida la de aborto, nos permite disminuir prejuicios y vivir nuestra decisión como un derecho.

Herramientas de apoyo para el acompañamiento del aborto inducido con medicamentos

Aquí encontrarás recursos para ampliar tus conocimientos sobre la autogestión del aborto con medicamentos, herramientas que pueden servir durante el acompañamiento y algunos materiales que te recomendamos compartir con las mujeres a las que acompañas.

Documentos que puedes consultar y tener como referencia



Guía de aborto de la OMS, 2022.
En: <https://srhr.org/abortioncare/>



Aplicación Aborto Seguro, Hesperian.
En: <https://bit.ly/aplicacion-aborto-seguro>



Lineamiento Técnico para la atención del Aborto Seguro, Gobierno de México.
En: <https://bit.ly/lineamiento-tecnico-aborto>



Manual de consejería anticonceptiva.
En: <https://ipasmexico.org/pdf/lpasMx2019-ManualConsejeria.pdf>



Aborto y salud mental.
En: <https://ipasmexico.org/pdf/lpasCAM-2020-AbortoySaludMental.pdf>



Focos. Enciende tu voz.
<https://www.focos.org.mx/focos/>



Aborto en voz de las mujeres que usaron misoprostol.
En: <https://ipasmexico.org/2020/03/11/aborto-seguro-de-voz-de-las-mujeres-que-usaron-medicamentos/>

3

Este es un documento creado en colectividad, Ipas LAC alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.