



ABORTO SEGURO CON PASTILLAS AUTOGESTIONADO

ÍNDICE

Contenidos

Páginas

Conversemos	3
Consideraciones básicas	4
¿Qué hacer antes de abortar con pastillas?	6
¿Cómo actúan estos medicamentos?	7
¿Cómo conseguirlos?	8
¿Cómo usarlos?	9
Síntomas de inicio del aborto	10
¿Cómo tratar los síntomas más comunes?	11
¿Cuándo acudir a urgencias?	12
Posterior al aborto	13

CONVERSEMOS

En primer lugar, te queremos decir que **no estás sola**. Somos muchas las mujeres que día a día nos vemos en la necesidad de abortar, por infinitas causales. **Busca apoyo y redes feministas para un aborto más seguro.**

Si sospechas que estás embarazada, **es preciso realizar un test de embarazo**. Estos son efectivos desde 7 días de atraso menstrual. Tus semanas de embarazo se calculan desde tu última regla. Para conocer con certeza las semanas de gestación **es necesario efectuar una ecografía**, si luego de lo anterior decides abortar con pastillas es importante que estés informada.

La información sobre el uso correcto de “miso” (misoprostol) o “mife” (mifepristona) se basa en publicaciones de la **Organización Mundial de la Salud**, en la experiencia de salud conscientes y compañeras feministas.

CONSIDERACIONES BÁSICAS

Semanas de embarazo

Para un aborto exitoso, te recomendamos realizarlo entre la semana 7 y 9 de embarazo.

Antibióticos

Si estás con algún tratamiento antibiótico, términalo y luego interrumpe tu embarazo.

Dispositivos intrauterinos

Si utilizas un dispositivo intrauterino (DIU), debes sacarlo antes de iniciar el proceso.

Antecedentes

Si padeces una enfermedad, sufriste un accidente, tuviste una cesárea hace menos de 6 meses, estás en tratamiento médico o amamantas; cuéntale a tu acompañante

Calma

Sabemos que puede ser un proceso rodeado de incertidumbre e intranquilidad. Te recomendamos tomártelo con calma, buscar apoyo en tus redes y realizar actividades que te hagan sentir tranquila como meditar o ejercitar.

Compañía

Trata de estar acompañada con quien te sientas más segura y cómoda. Idealmente con amigas o mujeres que puedan darte contención, tranquilidad y puedan reaccionar de manera certera frente a una urgencia.

La experiencia nos ha enseñado que la compañía masculina pudiera generar incomodidad y nerviosismo ya que es muy difícil que puedan entender un proceso así a cabalidad.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

CONSIDERACIONES BÁSICAS

Tiempo

Considera disponer de un fin de semana o días libres para tu proceso por si presentas malestares relativos a este.

Lugar

Procura buscar un lugar donde te sientas segura y tranquila, además considera que esté limpio y con un baño disponible para utilizar siempre que lo necesites. Identifica previamente el hospital con urgencia ginecológica más cercano.

Finalmente

Recuerda que esta decisión es tuya, estás pensando en ti, en tus necesidades, tus proyectos de vida, tu salud y tranquilidad. Eres muy valiente por todo lo que estas haciendo. Te abrazamos y acompañamos en este momento.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

¿QUÉ HACER ANTES DE ABORTAR CON PASTILLAS?

Es recomendable hacerse una ecografía por 2 razones:

1. Descartar un embarazo ectópico

Localizado fuera del útero, en una de las trompas de Falopio. Este embarazo no presenta síntomas específicos, se siente igual que cualquier otro, pero no puede ser tratado con Misoprostol pues puede provocar hemorragia interna debido a la ruptura de la trompa de Falopio. De todas maneras son muy poco frecuentes.

2. Tener certeza de las semanas de gestación

Ya que el cálculo por la fecha de la última menstruación tiene un margen de error de más o menos 2 semanas.

Para hacerte una ecografía debes tener una orden médica o de matrona. Pregunta en tus redes de acompañamiento por esta ayuda.

Es un examen **SÚPER** necesario para que el aborto sea seguro para ti.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

¿CÓMO ACTÚAN ESTOS MEDICAMENTOS?

Misoprostol

Provoca contracciones en el útero, ablandando y dilatado el cuello uterino. De cada 100 mujeres, el 84% tienen éxito. Si se tiene la opción de usarlo con mifepristona la eficacia aumenta a un 98%.

Mifepristona

Impide que actúe la progesterona, una hormona que prepara el útero para mantener el embarazo. También ablanda y dilata el cuello uterino y aumenta las contracciones uterinas que provoca el misoprostol.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

¿CÓMO CONSEGUIRLOS POR REDES?

Debido a que las farmacias chilenas no los distribuyen, es posible conseguirlos a través de internet en sitios seguros y responsables, tales como:

- > www.womenhelp.org
- > www.pinkshoes.org
- > www.howtouseabortionpills.org
- > www.womenonweb.org
- > www.safe2choose.org

(*) Es importante solicitar el envío lo antes posible, ya que tardan entre 2 y 3 semanas en llegar.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

¿CÓMO USARLOS?

El método más seguro (médica y jurídicamente) es el sublingual.

Método 1: solo misoprostol

- > 12 pastillas de 200mcg de misoprostol cada una.
- > Serán divididas en 3 dosis de 4 pastillas cada 3 horas.

Método 2: combinado

- > 1 mifepristona oral (24 a 48 horas)
- > 4 misoprostol sublingual
- > 2 misoprostol sublingual

SÍNTOMAS DE INICIO DEL ABORTO

- › Sangrado con coágulos más abundantes que la menstruación.
- › Dolor y cólicos.
- › Dolor de cabeza.
- › Escalofríos.
- › Fiebre.
- › Diarrea.
- › Náuseas.

Debes mantener la calma, ya que se deben al efecto que produce el medicamento.

Para asegurarse de que se efectuó el aborto (expulsión del saco gestacional), **debes estar muy atenta al sangrado**. El saco gestacional es más consistente que un coágulo y no se disuelve en agua (1 cm aprox. a las 8 semanas y de 3 a 8 cm a la semana 12).

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

¿CÓMO TRATAR LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES?

Es importante **mantenerse hidratada** antes, durante y después del proceso. Puede ser con agua o infusiones analgésicas:

- › Jengibre (*zingiber officinale*)
- › Menta (*menta piperita*)
- › Orégano (*origanum vulgare*)

Bajo ningún motivo tomes bebidas energéticas, alcohol, bebidas gaseosas, té o café.

Para los **dolores**, prueba con:

- › Ibuprofeno de 400 mg 1 hora antes del procedimiento y 200 mg después de cada paso.
- › Uso de guatero en zona lumbar y pélvica

No se recomienda el uso de tramadol, buscapina o marihuana porque disminuyen la capacidad de atención; ni aspirina ya que aumenta el sangrado.

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIAS?

- › Si llenas 4 toallas higiénicas en 2 horas (hemorragia).
- › Si presentas mareo o desmayo.
- › Si posees fiebre sobre los 38° y no baja en 2 horas (infección).
- › Si presentas un dolor intenso e insoportable.

Se recomienda acudir acompañada. Nadie te puede obligar a contar lo ocurrido, basta con manifestar los síntomas. Debes estar tranquila, si usaste el método sublingual ningún examen lo puede detectar.

POSTERIOR AL ABORTO

Para **confirmar que ya no estás embarazada** puedes hacerte un examen de sangre un mes después de realizado el procedimiento, ya que se debe esperar a que baje la *Gonodotropina Corionica*, que es la hormona del embarazo.

Si estás intranquila y quieres **asegurarte de que expulsaste todo**, puedes realizarte una ecografía 3 o 4 semanas después de realizado el aborto. Al asistir al centro de salud sólo describe los síntomas, sin dar más explicaciones, así estarás segura.

No tengas miedo, porque las pastillas no son detectables cuando se usan sublinguales. Recuerda siempre que **nadie puede obligarte a dar más información**.

Te puedes **reintegrar a tus actividades** al día siguiente. Es posible que haya un leve dolor y escaso sangrado durante las 3 o 4 semanas posteriores.

Si se mantienen **relaciones heterosexuales**, puedes utilizar anticonceptivos al siguiente día de realizado el aborto.



**ABORTO SEGURO
CON PASTILLAS
AUTOGESTIONADO**