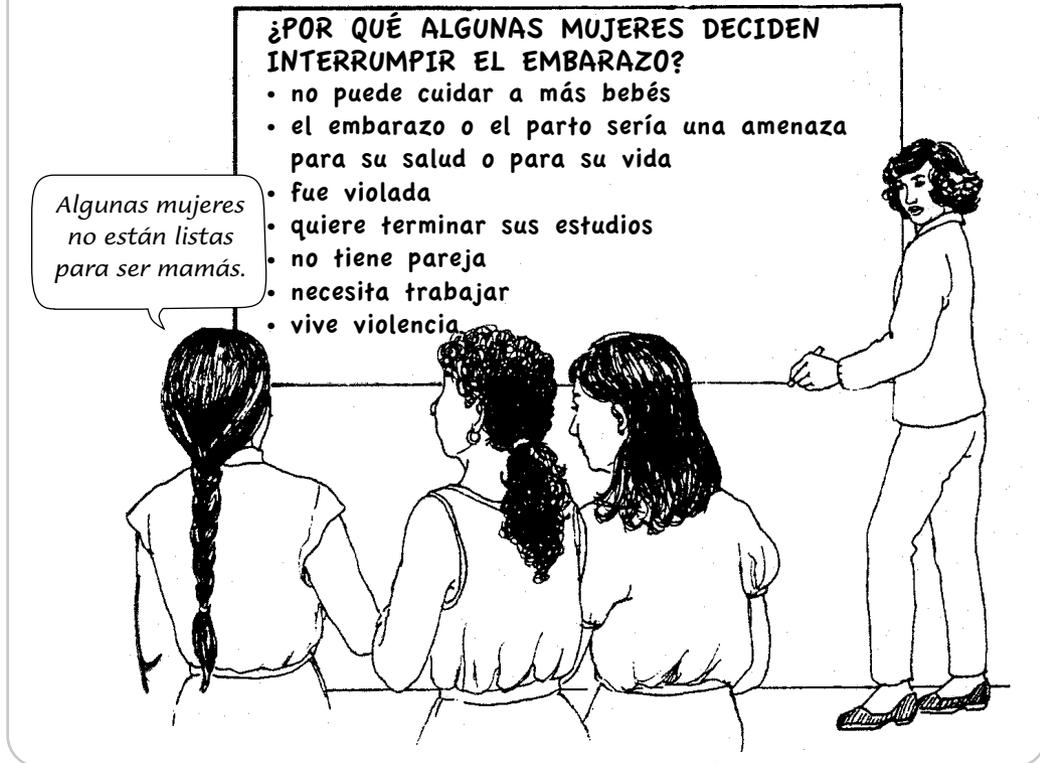


Capítulo 9

¿Qué influye para que un aborto sea seguro o inseguro?.....	250
Facilite diálogos comunitarios sobre el aborto.....	252
Compartir historias ayuda a iniciar el diálogo	254
ACTIVIDAD: Caminar en los zapatos de ella	254
Causas y consecuencias de los embarazos no planeados	256
ACTIVIDAD: Árbol de causas y consecuencias: Los embarazos no planeados	256
Separar la información correcta de la falsa	258
ACTIVIDAD: ¡Muchos puntos de vista!.....	259
ACTIVIDAD: Juego de mesa sobre el aborto seguro	260
ACTIVIDAD: Adoptar una posición	261
Cuestionar cómo hablamos del aborto.....	262
ACTIVIDAD: Rechazar las actitudes que culpabilizan y humillan	262
La atención médica después del aborto.....	264
Atención de emergencia sin demora	264
ACTIVIDAD: Salvarle la vida después de un aborto	265
Señas de peligro después de un aborto provocado o espontáneo	266
Apoyar a las mujeres después de un aborto	268
Movilización comunitaria por el acceso al aborto legal y seguro	268
Luchar para que el aborto sea legal y seguro	272

Prevenir las muertes causadas por abortos inseguros



Ninguna mujer en el mundo debería perder la vida por no querer llevar adelante un embarazo.

Las y los trabajadores de salud a menudo son testigos de las dificultades y la desesperación que sufre una mujer que se embaraza sin querer. Muchas mujeres en esta situación deciden interrumpir el embarazo. Cuando una mujer intencionalmente hace algo para interrumpir el embarazo o para que le regrese la regla, se le llama aborto provocado.

Los embarazos también pueden terminar de forma natural, por enfermedades graves u otras causas. Cuando esto ocurre, se le llama pérdida o aborto espontáneo. Las señas de peligro después de un aborto provocado o espontáneo son las mismas (vea la página 266).

Hoy en día, hay mujeres en todos los países del mundo, de todas las edades, casadas y solteras, con y sin hijos, que buscan y se hacen abortos aun cuando viven en países donde el aborto está penalizado por la ley.

Cuando el aborto se practica de manera segura y en el embarazo temprano, no existe riesgo. Pero en los países donde está penalizado acceder al aborto seguro, puede ser costoso y riesgoso. La doctora Aruna Uprety, quien nos ayudó a escribir este capítulo, ha trabajado la mayor parte de su vida para prevenir los abortos inseguros en Nepal. Ésta es parte de su historia:

La muerte de una madre

Al inicio de mi carrera médica trabajé en un hospital de maternidad en Nepal. Un día, revisé a una mujer que llegó muy enferma. Ella y su esposo habían caminado 3 horas desde su pueblo para llegar al hospital. Su pulso estaba débil y estaba muy pálida. Yo estaba segura de que la iba a salvar, pero ella murió frente a mí. Con enorme tristeza escuché a su esposo contar su historia:

Ellos ya tenían 5 hijos y ninguno de los dos quería tener más. Cuando ella se volvió a embarazar, fueron a ver a un curandero en un pueblo cercano. Les habían dicho que él podía interrumpir el embarazo a muy bajo costo. El curandero le metió hierbas en la vagina con un palo y al día siguiente ella perdió el embarazo. Pero ella siguió sangrando y sangrando y le dio fiebre. Después de 3 días así, ella estaba muy mal y se desmayó. Es por eso que su esposo la había traído al hospital.



Mis estudios no me habían preparado para esto. Abortar estaba prohibido por la ley en Nepal y las mujeres que abortaban podían ir a la cárcel. Yo no podía dejar de pensar en la historia de esta mujer y hablé con una de las doctoras del hospital con mucha experiencia. Ella me dijo, “Aruna, esto es común. Cada mes vemos 3 ó 4 casos parecidos”. Me explicó que la mayoría de las mujeres con infecciones causadas por abortos inseguros pueden recuperarse muy bien en el hospital, pero que “en otros casos, no hay mucho que podamos hacer. A veces las mujeres fallecen en menos de 1 hora de llegar al hospital y a veces llegan muertas”.

Yo no podía creer que esto se viera como algo normal y me propuse una meta: “¡Debe de haber algo que yo pueda hacer para que esto no siga sucediendo!”

Para leer el resto de la historia de Aruna, vea La larga lucha por el aborto legal y seguro en Nepal (página 270).

Aquí dice que todos los días, más o menos 186 mujeres en el mundo mueren a causa de un aborto inseguro.

¿Todos los días? Más personas deberían saber que tantas mujeres se mueren por no tener acceso al aborto seguro.



Después de ver sufrir y fallecer a tantas mujeres por los abortos inseguros, muchas trabajadoras y trabajadores de salud como Aruna se han unido a la lucha por el acceso al aborto legal y seguro.

El acceso a los anticonceptivos previene los abortos inseguros

Si **todas** las mujeres tuvieran acceso a los métodos de planificación familiar que les funcionan bien, incluidos los anticonceptivos de emergencia, habrían menos embarazos no planeados y menos abortos inseguros. Habrían menos abortos si:

- los anticonceptivos estuvieran al alcance de quienes los quieran y necesiten.
- cada mujer pudiera elegir el método de su preferencia.
- tanto los hombres como las mujeres se responsabilizaran de usar anticonceptivos.

Las adolescentes y jóvenes solteras tienen mayor riesgo de tener embarazos no planeados y abortos inseguros. Puede ser más difícil que tengan acceso a los anticonceptivos o que les dé vergüenza pedirlos. A lo mejor no tienen suficiente poder de exigir que sus parejas usen condón. Si se embarazan, a veces esperan demasiado tiempo para buscar ayuda porque tienen miedo de decirle a alguien o porque no saben reconocer las señas de embarazo.

Para mayor información sobre cómo enfrentar estos problemas y lograr que la planificación familiar esté al alcance de todas, vea el Capítulo 4 y el Capítulo 7.

Un embarazo no planeado es muy diferente para una mujer pobre que para una mujer rica. En El Salvador el aborto está penalizado en todos los casos. Pero las mujeres con dinero pueden viajar a los EE.UU. para hacerse un aborto seguro mientras que las mujeres pobres tienen que recurrir a los abortos inseguros que pueden causar problemas serios para su salud.



¿Qué influye para que un aborto sea seguro o inseguro?

En lugares donde el aborto está penalizado, muchas mujeres recurren a los abortos inseguros. Incluso donde el aborto es legal, a veces es difícil encontrar clínicas que realicen abortos seguros, o son muy costosos. Muchas mujeres que no tienen acceso a los abortos seguros usan prácticas dañinas que pueden causar serios daños a la salud o ser mortales. Ayudar a las mujeres a reconocer la diferencia entre los abortos seguros y los inseguros puede salvarles la vida y ayudarles a proteger su salud.

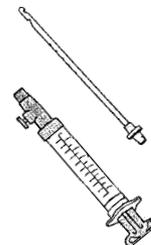
Métodos seguros para realizar un aborto

Un aborto seguro en los primeros 3 meses de embarazo casi siempre es mucho más seguro que un parto, en especial para las niñas y adolescentes que no han terminado su desarrollo físico, o para las mujeres que tienen problemas graves de salud como presión alta o diabetes, y que no cuentan con servicios de salud adecuados. Los abortos seguros no causan cáncer y no causan infertilidad.

Para usar estos métodos de forma segura, necesita saber cuántas semanas de embarazo tiene. Empiece a contar las semanas desde el primer día de su última regla.

Aborto por succión. Este tipo de aborto se hace ya sea con una jeringa plástica especial (aspiración manual al vacío) o se utiliza una aspiradora eléctrica.

Un aborto por succión es seguro hasta 16 semanas después del primer día de la última regla, si lo hace una persona capacitada con experiencia usando instrumentos adecuados en condiciones limpias. Todo lo que vaya dentro de la matriz debe estar esterilizado para no causar infecciones. El personal de salud capacitado debe saber reconocer problemas (página 266) y responder rápido con las medicinas y cuidados adecuados.



Aborto con pastillas (aborto médico). El misoprostol y la mifepristona, o el misoprostol por sí solo, son pastillas que una mujer puede tomar en casa si sabe cuándo tomarlas y cuántas tomar, si sabe qué sucederá después de tomarlas y si puede recibir atención médica si la necesita. También es necesario que conozca las señas de peligro y saber qué hacer, por ejemplo, en caso de que el aborto sea incompleto. De ser posible, consulte a una trabajadora o trabajador de salud antes de tomar estas pastillas.

Los abortos con pastillas son seguros hasta 10 semanas después del primer día de la última regla o hasta 20 semanas en una clínica.

Vea la aplicación móvil *Los abortos seguros* y el libro *Donde no hay doctor para mujeres* para más información sobre el aborto con pastillas (pág. 507), para aprender a limpiar y esterilizar los instrumentos y el equipo del aborto por succión (págs. 522 a 525) y para otro método seguro llamado D y E (pág. 244).

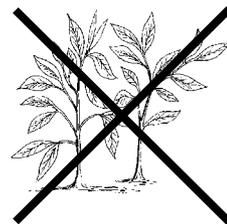


Prácticas peligrosas

Los abortos son inseguros cuando se hacen en condiciones sucias y por personas sin la capacitación adecuada. Los abortos son más peligrosos cuando el equipo y los instrumentos que se usan no están esterilizados antes de meterlos dentro de la matriz de la mujer. Nunca use las siguientes prácticas. Son muy peligrosas.

- No se meta ni deje que alguien más le meta objetos filosos como palos, alambres o tubos dentro de la vagina o matriz. Pueden desgarrarla y causar infecciones o sangrado abundante que es muy peligroso.

- No se coloque hierbas o plantas dentro de la vagina o matriz. Éstas pueden quemar o irritar y causar daño, sangrado o infecciones.



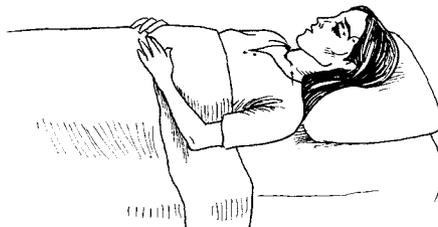
- No se ponga sustancias químicas como cloro, lejía, cenizas, jabón, queroseno o disolventes dentro de la vagina o matriz. Tampoco beba estas sustancias.

- No tome cloroquina (para el paludismo o malaria) o ergometrina (para detener el sangrado después del parto). Estos medicamentos podrían matarla antes de provocarle un aborto. Solo use misoprostol y mifepristona, o misoprostol por sí solo. Vea Aborto con pastillas (página 250).

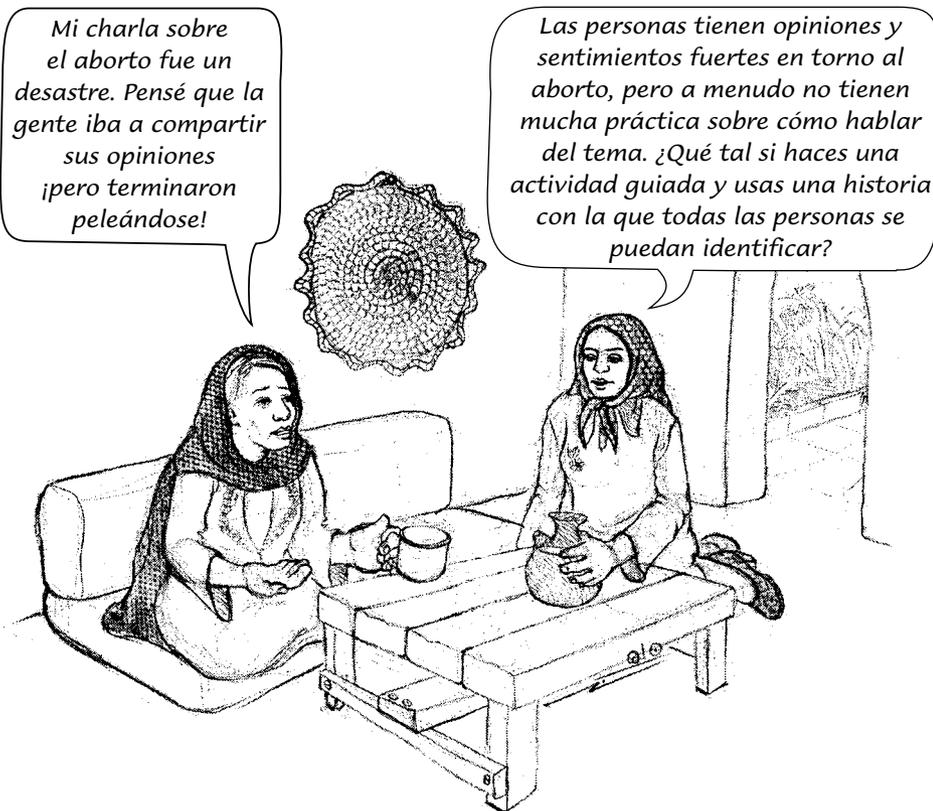


- No se golpee la barriga ni se tire por las escaleras o realice esfuerzos muy pesados. Esto podría causarle heridas y sangrado, pero no necesariamente un aborto.

Estas prácticas pueden ser mortales y causar lesiones o enfermedades graves en lugar de provocar un aborto. Su cuerpo puede quedar con daños durante mucho tiempo o permanentes, como lesiones en los genitales, infertilidad y problemas para orinar y obrar.



Facilite diálogos comunitarios sobre el aborto



Hay muchas razones por las que puede ser difícil hablar sobre el aborto. Una de ellas es que las personas pueden tener creencias muy diferentes sobre el aborto. Por ejemplo, en algunas culturas y religiones se cree que aun cuando la vida de la mujer está en peligro o cuando el embarazo es el resultado de una violación o del incesto, es más importante el embarazo que la mujer. Para otras personas, es más importante proteger la salud y bienestar de la mujer y proteger el derecho de todas las mujeres a tomar decisiones sobre sus propios cuerpos y sus embarazos. También puede ser difícil para muchos grupos hablar sobre los embarazos no planeados ya que esto significa hablar de las relaciones sexuales.

Pero mientras siga habiendo mujeres que mueren por abortos inseguros, necesitamos hablar sobre este problema y encontrar maneras de trabajar juntos para prevenir estas muertes.

Antes de facilitar una conversación sobre el aborto, es importante que usted reflexione sobre sus propias actitudes y que reciba apoyo si este tema le incomoda. Para ideas sobre cómo prepararse para hablar sobre temas con los que no se siente cómoda vea Prepararse para hablar en grupo sobre el sexo y la sexualidad (página 82) y el Apéndice B.

Las historias en la página 255 y las actividades en las páginas 254 a 261 le ayudarán al grupo a ver que el aborto no es una cuestión sencilla.

Involucre a los hombres para hablar sobre el aborto

Aunque es importante que las mujeres de todas las edades hablen entre sí sobre el aborto, también es importante hablar con los hombres, ya sea en reuniones comunitarias o en actividades que sean solo para hombres. ¡Los embarazos no deseados también les afectan a ellos!

Todas las conversaciones sobre el aborto cuestionan los roles de género. Anime a los hombres a escuchar las historias de las mujeres para entender lo que ellas sienten. Ellos también pueden compartir historias entre sí sobre lo que ha sucedido, o lo que les puede llegar a suceder a sus esposas, mamás, hermanas e hijas. Muchos hombres quieren que las mujeres tengan acceso a servicios de aborto seguro y pueden convertirse en aliados importantes, al participar en diálogos con la comunidad y al ayudar en tareas concretas, como recaudar fondos, ser solidarios con el apoyo emocional y ofrecer transporte a lugares donde se realizan abortos seguros.

La mayoría de las actividades en este capítulo se pueden hacer con grupos solo de hombres. Esto les ayuda a sentirse más cómodos al hablar sobre el aborto y la salud de las mujeres.



Nunca pensé que mi hija iba a decidir hacerse un aborto y de verdad, estaba enojado. Pero ahora me arrepiento muchísimo. Ella necesitaba de mi apoyo y su salud y bienestar deberían de haber sido mi única preocupación.



¿Estarías dispuesto a compartir tu historia en la reunión comunitaria la próxima semana? Creo que escucharla ayudaría a otros padres a tratar de comprender a sus hijas.

Compartir historias ayuda a iniciar el diálogo

Las historias pueden ser una buena manera de iniciar una conversación sobre los embarazos no planeados, el por qué algunas mujeres deciden interrumpir un embarazo y los riesgos que enfrentan cuando el aborto está penalizado. Las historias ayudan a las y los participantes a imaginar a alguna mujer que conocen —una hermana, amiga o hija— que enfrenta la misma situación. Y las historias también pueden ayudar a las personas a ver cómo el aborto es una cuestión de salud.

Actividad

Caminar en los zapatos de ella

- 1 Cuenten una historia de una mujer embarazada que no quiere estarlo. Puede usar una de las historias en la próxima página o preparar una basada en las realidades de su comunidad.
- 2 Pida que cierren los ojos y se imaginen que son la mujer de la historia. Para ayudarles a “caminar en los zapatos de ella”, haga preguntas de reflexión como las siguientes:
 - Si usted fuera la mujer de la historia:
 - ¿Cómo se sentiría si se enterara de que está embarazada?
 - ¿Le contaría a alguien? ¿A quién? ¿A quién no le contaría? ¿Por qué le contaría o no le contaría a alguien?
 - ¿De qué tendría miedo o qué le preocuparía?
 - ¿Dónde buscaría ayuda?
 - ¿Qué haría usted?
- 3 Dé unos minutos para que compartan con todo el grupo lo que pensaron o sintieron durante esta reflexión. Anime al grupo a compartir sus ideas de forma respetuosa y en turnos. Todas y todos deben de escuchar más de lo que hablan.

Consejos para crear historias sobre los embarazos no planeados:

- Invente historias que no tengan soluciones fáciles. Muestre las dificultades reales de los embarazos no planeados. Incluya los deseos y planes a futuro de la mujer, de la gente que la apoya y de la gente que la presiona para tomar cierta decisión. No use nombres de personas reales o ejemplos que sean demasiado similares a los de alguna persona en la comunidad porque podría causar chismes y malos entendidos.
- Es muy común que las personas piensen que solo cierto tipo de mujeres abortan o se embarazan sin planearlo. Asegúrese de contar historias de mujeres de varias edades, con distintas experiencias y de diferentes clases sociales.



Dora tiene 4 hijos. Dora descubrió que estaba embarazada justo después de que su esposo se fuera a otro país. Ella no cree que su esposo vaya a regresar en un buen tiempo porque fue a buscar trabajo y ella no puede cuidar a una criatura más. Ella conoce a una mujer que hace abortos con hierbas, pero tiene miedo de que la gente se entere. Hace algunos años, una amiga de Dora casi murió por tener un aborto inseguro. Cuando su amiga fue al hospital, la policía la interrogó y ahora todo el mundo habla mal de ella.

La mamá de Amina murió cuando ella tenía 8 años y su papá la mandó a vivir a un pueblito lejano con su tío. Por 5 años él ha abusado sexualmente de ella y la ha amenazado para que no le diga a nadie. Amina nunca ha ido a la escuela. Ella vende flores en el mercado y le tiene que dar todo el dinero a su tío. A sus 13 años se acaba de enterar de que está embarazada. Ella no soporta la idea de tener un hijo de su tío, pero tiene miedo de contarle a alguien del abuso o del embarazo porque cree que la van a echar de su casa.



Zanzele tiene 2 hijos chiquitos. Su esposo la dejó hace 2 meses después de que a ella le dijeron que tiene VIH. Él la acusó de engañarlo con alguien más y se negó a hacerse la prueba. Zanzele no le ha contado a nadie que ella es VIH-positiva porque tiene miedo a que la discriminen. Zanzele acaba de enterarse de que está embarazada. Ella sabe que no puede mantener a otro bebé y se siente sola y asustada.

Reina tiene 16 años y está embarazada. El condón que usó su novio se rompió. Ellos están enamorados y quieren casarse, pero los dos quieren terminar la escuela antes de tener una familia. No están listos para tener un bebé. Al principio, los papás de Reina estaban enojados con ella, pero luego le ofrecieron apoyo durante su embarazo. Pero como los dos trabajan no van a poder ayudarles con el cuidado del bebé cuando nazca.



Causas y consecuencias de los embarazos no planeados

Antes de empezar a hablar sobre cómo prevenir los abortos inseguros, es útil explorar las causas de los embarazos no planeados, las opciones que las mujeres embarazadas pueden tener y lo que cada opción puede significar para ellas.

Actividad

Árbol de causas y consecuencias: Los embarazos no planeados

Prepare una historia sobre una mujer que se embaraza sin planearlo, como las de la página anterior. Dibuje un árbol. En el tronco escriba “embarazos no planeados” y en las 3 ramas “aborto seguro”, “aborto inseguro” y “continúa el embarazo”.

- 1 Presente la actividad y cuente la historia que haya preparado.
- 2 Después pregunte “¿Por qué la mujer se embarazó?” Escriba las causas que se compartan en unos papelitos y péguelos en las raíces. Anime al grupo a pensar en otras causas relacionadas con las que ya compartieron. (Si es necesario, cuente más de una historia). Pegue las causas que sean similares en la misma raíz.
- 3 La mujer de la historia tiene las 3 opciones que están en las ramas del árbol: tener un aborto seguro, tener un aborto inseguro o continuar con el embarazo.
- 4 El grupo habla de las posibles consecuencias de cada opción. Anime la conversación con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo creen que cambiaría la vida de la mujer si decide continuar con el embarazo?
 - ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de tener un aborto inseguro?
 - ¿Qué podría pasar si tiene un aborto seguro?

Escriba las respuestas en unos papelitos y péguelos en la rama correspondiente, como si fueran hojas.

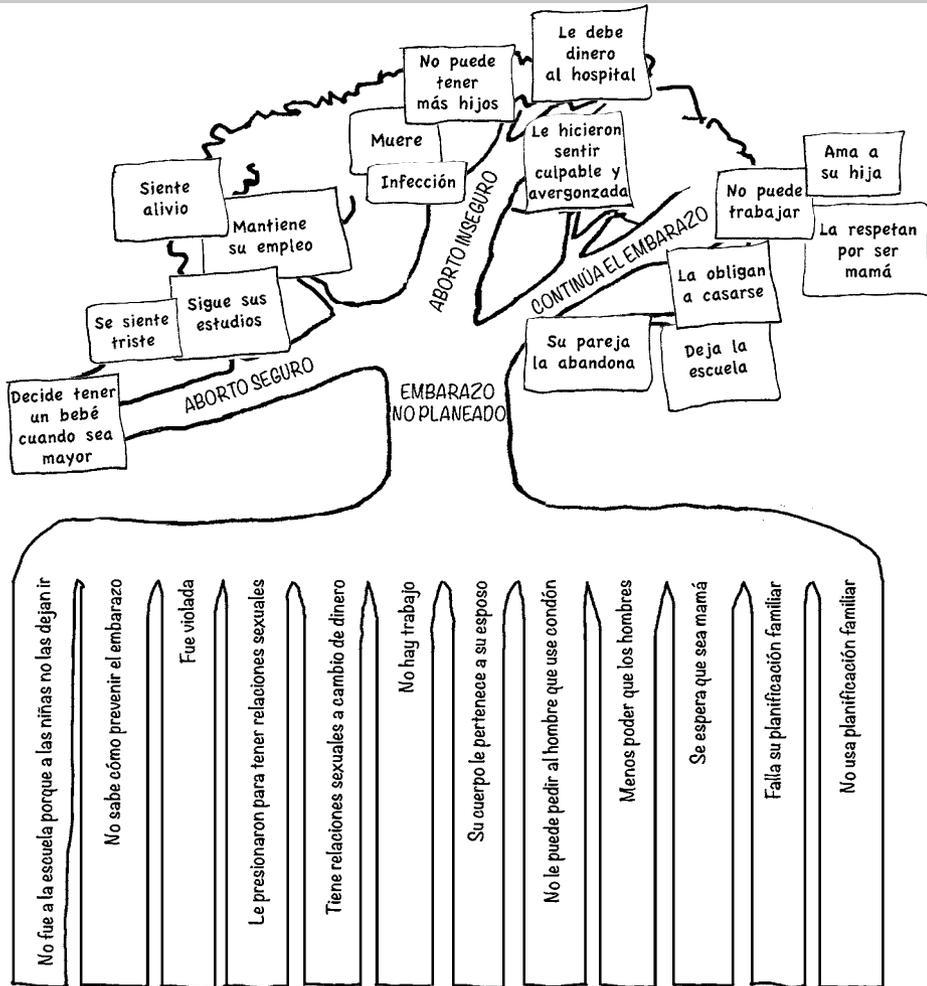
Cada opción puede tener tanto consecuencias buenas como consecuencias malas. Si tiene papeles de diferentes colores, use un color para las consecuencias buenas y otro color para las consecuencias malas.



Me daba mucha vergüenza preguntar sobre los anticonceptivos. La verdad pensaba que eran solo para adultos y que me harían daño. Y pues quedé embarazada.

Actividad

Árbol de causas y consecuencias: Los embarazos no planeados (continuación)



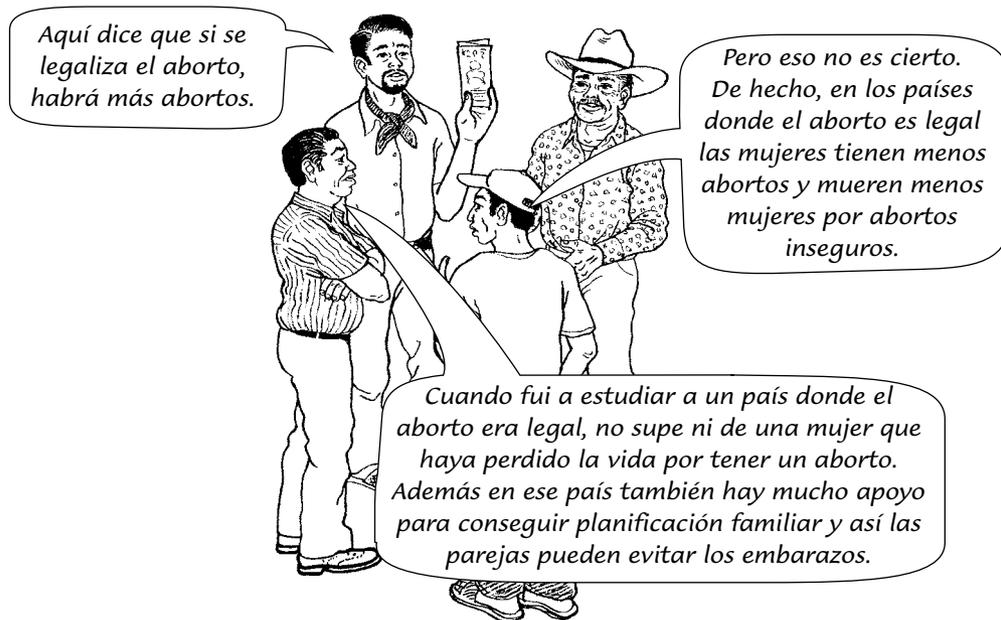
5 Para terminar, invite al grupo a pensar en cómo lograr cambios. Puede preguntar: “¿Qué se puede hacer para que todas las ramas del árbol tengan hojas saludables y positivas?” o “¿Cómo podemos resolver las causas raíz de los embarazos no planeados?”



Los embarazos no planeados no siempre son algo malo. Muchas mujeres los aceptan y continúan sus embarazos. Aunque quizás no quieran estar embarazadas tampoco quieren tener un aborto.

Separar la información correcta de la falsa

La información falsa sobre el aborto está en todas partes, desde carteles y folletos hasta en el internet. Las personas a veces están tan en contra del aborto que mienten o retuercen la verdad para engañar a otras personas para no tengan abortos. El objetivo de las mentiras sobre el aborto también es debilitar o reducir el apoyo de la comunidad para el derecho al aborto legal y seguro. A veces las personas en contra del aborto no saben que están diciendo falsedades. Solo repiten lo que han escuchado.



Muchos piensan que todas las religiones y todas las personas creyentes están en contra del aborto, porque algunos líderes religiosos enseñan que el aborto siempre está mal. Pero esto no es verdad. Hay personas dentro de casi todas las religiones quienes creen que las mujeres tienen derecho a tener abortos seguros.



Soy parte de una organización llamada Católicas por el Derecho a Decidir. La iglesia católica enseña que el aborto es malo pero también enseña que la conciencia de cada persona determina si una acción es pecado. Si una mujer examina cuidadosamente su conciencia y decide que abortar es lo más ético que puede hacer en su situación, entonces ella no está cometiendo un pecado.

Actividad

¡Muchos puntos de vista!

Con esta actividad el grupo puede reflexionar sobre los diferentes puntos de vista de varias personas y evaluar cómo cada uno presenta la información de diferentes maneras.

Para prepararse: Reúna artículos de noticias, folletos y citas de personas que creen que el aborto está mal y el mismo número de materiales de quienes creen que el aborto es un derecho.

- 1 Lea en voz alta los materiales que trajo o solo una sección o secciones.
- 2 Después de leer cada material, las y los participantes reflexionan sobre sus sentimientos y reacciones. Por ejemplo puede preguntarles ¿Les parece que este material trata de asustar o avergonzar a las personas? ¿Usa palabras o imágenes que manipulan las emociones de las personas?
- 3 Comparen todos los argumentos y las opiniones que se leyeron y tomen en cuenta la fuente de cada uno.
- 4 Para terminar, anime al grupo a comparar los diferentes puntos de vista sobre el aborto que surgieron de cada lectura. Pregunte: ¿Qué tan comunes son estos puntos de vista? ¿Cuáles son más comunes que otros? La información disponible, ¿de qué maneras influye sobre los puntos de vista de nuestros amigos, familiares y vecinos? ¿Qué fuentes de información parecen ser más veraces y confiables?



Usted tiene derecho a decidir si necesita un aborto.

Juegos para hablar sobre las verdades y mentiras sobre el aborto

Hablar sobre el aborto es difícil cuando las personas creen en las mentiras que escuchan sobre el aborto. Y a la vez, las decisiones de salud que se basan en esas mentiras pueden ser dañinas. Los juegos ayudan a aprender a diferenciar la información cierta de la información falsa para poder compartir información verídica y correcta.

El siguiente juego de mesa es una variación de los que aparecen en las páginas 124 a 125 y 197 a 199.

Actividad

Juego de mesa sobre el aborto seguro

Para prepararse: Escriba tarjetas con “preguntas sobre el aborto”. Incluya algunos de los mitos y malentendidos que existen sobre el aborto en su comunidad y ¡no se olvide de incluir la información verdadera! Para ver más verdades sobre el aborto, vea *Donde no hay doctor para mujeres*. Busque las respuestas a:

- ¿En qué circunstancias es legal que las mujeres tengan un aborto en su país?
- ¿Quién decide que el aborto sea legal o ilegal?
- ¿Son iguales las leyes sobre el aborto para las mujeres casadas, solteras y adolescentes?
- ¿Dónde pueden tener un aborto seguro las mujeres o conseguir información confiable sobre el aborto?
- ¿Dónde pueden recibir atención de emergencia las mujeres que tienen complicaciones de salud después de un aborto?

Escriba tarjetas con “preguntas de reflexión”. Puede usar las historias en la página 255 y animar al grupo a hablar sobre lo que piensan que debería hacer cada mujer y por qué. Otras preguntas que puede plantear:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que toman en cuenta las mujeres al decidir si van a continuar un embarazo o no?
- ¿Cómo podría un hombre influir en la decisión que toma una mujer sobre el aborto? ¿Cómo cambia la situación si la relación de la pareja es más equitativa o si el hombre tiene más poder?
- ¿Por qué es difícil que las adolescentes tengan acceso a un aborto seguro?

Después del juego: Pregunte ¿cuáles preguntas fueron más difíciles de contestar? ¿Fue porque la información no era clara o porque había diferentes opiniones en el grupo? Anote los temas y las preocupaciones para reuniones posteriores.



Puede ser un reto lograr que las personas expresen sus opiniones en voz alta o ¡hasta hacerles preguntas sobre temas tan polémicos como el aborto! También puede ser difícil para las personas escuchar diferentes puntos de vista sin tener una conversación estructurada o facilitada.

La siguiente actividad ayuda a que el grupo comience a expresar sus opiniones, ideas y dudas. Esto puede a su vez crear la oportunidad para que usted comparta más información y aclare ideas basadas en información falsa o incorrecta.

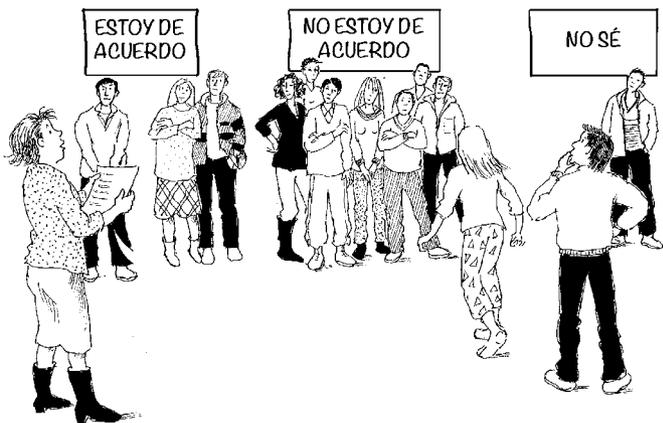
Actividad

Adoptar una posición

Para prepararse: Haga una lista de afirmaciones que reflejen ideas, mitos y actitudes comunes tanto a favor como en contra del aborto seguro. Necesita la misma cantidad de afirmaciones a favor y en contra. En 3 hojas grandes de papel escriba en letras grandes: ESTOY DE ACUERDO, NO ESTOY DE ACUERDO y NO SÉ o dibuje caritas, una feliz, una enojada y otra indecisa. Ponga los papeles en diferentes áreas del salón.

1 Explique que usted va a leer las afirmaciones una por una en voz alta y cada persona debe pararse cerca del papel que mejor represente su opinión sobre lo que lea.

2 Lea la primera afirmación y pida que se paren cerca del papel que refleja su opinión. Cuando todas las personas estén cerca de uno de los papeles, invite a que compartan por qué adoptaron esa posición y a reflexionar sobre los 3 diferentes puntos de vista. Si cambian de opinión después de escuchar las razones de otras personas, pueden moverse de lugar.



3 Continúe esta actividad hasta que haya leído todas las afirmaciones en su lista.

4 Para terminar, pregunte si hay algo de lo que quieren saber más o si aprendieron algo nuevo al escuchar los diferentes puntos de vista sobre el aborto. (Puede invitar a una trabajadora o trabajador de salud con conocimientos sobre el aborto para contestar estas preguntas).

Cuestionar cómo hablamos del aborto

Cada mujer, como todas las personas, debe tener el derecho de tomar decisiones sobre su vida, su salud y su cuerpo. Pero las mujeres que deciden interrumpir sus embarazos a menudo son juzgadas, culpadas y humilladas. La gente dice muchas cosas falsas y desagradables de ellas.

Si nadie cuestiona esos comentarios, la gente piensa que está bien juzgar y culpabilizar a mujeres en vez de verlas como seres humanos en situaciones difíciles. La siguiente actividad presenta diferentes maneras de responder a los comentarios crueles e injustos sobre las mujeres que deciden interrumpir el embarazo y para cambiar las actitudes negativas sobre el aborto en la comunidad.

Actividad

Rechazar las actitudes que culpabilizan y humillan

Para prepararse: Antes de hacer la actividad, prepare una lista de las opiniones que culpabilizan y humillan a las mujeres que abortan, tales como:

*Las mujeres no deben tomar
decisiones importantes por sí solas.*

Solo las mujeres de poca moral tienen abortos.

*Una mujer que se embaraza sin estar casada
debe atenerse a las consecuencias.*

El aborto es homicidio.

- 1 Deje en claro que la única razón por la que va a compartir estas opiniones sobre las mujeres y el aborto, es para que el grupo practique cómo responder.
- 2 Elija uno de los comentarios que preparó y pídale al grupo que reflexione:
 - ¿Quién dice cosas como éstas?
 - ¿Cómo creen que afecta este tipo de comentarios a una mujer?
- 3 Invite al grupo a compartir cómo responderían de forma amable y compasiva a estos comentarios, con el fin de hacer a las personas reflexionar sobre el daño que causan esas ideas.
 - ¿Qué respuesta directa podemos dar para que cuestionen sus creencias?
 - ¿Ayuda cuando pensamos en el por qué las mujeres se encuentran en esta situación?
 - ¿Cómo podemos ayudar a otras personas a ver las cosas desde el punto de vista de la mujer embarazada?

Actividad

Rechazar las actitudes que culpabilizan y humillan

(continuación)



- 4 Después pídale al grupo que piense en cómo compartir sus ideas con la comunidad para que traten con respeto y compasión a las mujeres que han tenido abortos. ¿Qué pueden hacer para promover que la gente piense y hable sobre el aborto con más tolerancia y comprensión?

Para algunas, esto significa hablar sobre sus experiencias personales en público para que sean escuchadas por otras mujeres. Por ejemplo, algunos grupos han creado programas de radio o videos en los que comparten historias reales de mujeres que eligen tener abortos. (Vea la historia de la doctora Aruna Uprety en la página 270).

Otras personas participan en actividades políticas, como manifestaciones o propuestas para presionar al gobierno. Algunos grupos usan el arte, como murales públicos o poemas sobre el derecho de las mujeres a tener abortos seguros. O también puede significar no quedarse callados cuando escuchan comentarios desagradables o hirientes sobre las mujeres en estas situaciones.

La atención médica después del aborto

Los abortos seguros hechos por personas capacitadas rara vez causan daño (vea la página 250). Pero los abortos que no se realizan en condiciones seguras pueden ser muy peligrosos y causar lesiones graves, infecciones y sangrado. La atención médica después del aborto es muy importante para tratar a tiempo cualquier complicación.



Atención de emergencia sin demora

Una de las razones por las que las mujeres mueren por abortos inseguros es por esperar demasiado tiempo para buscar o solicitar atención médica, en especial porque temen que las denuncien por haberse hecho un aborto.

La información sobre Las 4 demoras en la página 227 ayuda a hablar sobre las razones por las cuales las personas en su comunidad se demoran en conseguir ayuda para tratar las complicaciones de un aborto inseguro.

En lugares donde el aborto está penalizado por la ley, las mujeres pueden ser investigadas y encarceladas si se les sospecha de un aborto provocado, aun si tienen un aborto espontáneo. Luchar por el derecho a la atención médica de emergencia después del aborto para todas las mujeres puede convertirse en una campaña que une a muchos de los grupos a favor de la salud y los derechos de las mujeres.

El siguiente sociodrama sirve para que el grupo vea la importancia de que una mujer reciba atención rápidamente si tiene señas de peligro después de un aborto. Esta actividad también se llama “sociodrama repetido” porque la historia se presenta una segunda vez para que el público tenga la oportunidad de sugerir cambios que salvan a la mujer. También vea Los sociodramas con un “final feliz” ayudan a pensar en un mundo diferente (página 153).

Actividad

Salvarle la vida después de un aborto

Para prepararse: Invente un sociodrama sobre cada una de las señas de peligro: sangrado, señas de infección, choque y señas de que hay daño dentro del cuerpo. Invente situaciones que se ven en su comunidad, pero no use nombres de personas reales ni ejemplos que se parezcan a los de alguna persona de su comunidad.

- 1 Presente la actividad y repase las señas de peligro después del aborto y qué hacer al respecto (vea las siguientes páginas para encontrar esta información).
- 2 Forme grupos de 3 ó 4 personas y dele a cada grupo una situación. Explique que van a actuar la historia 2 veces. La primera vez, la mujer no recibe ayuda y fallece. La segunda vez, el público interviene y la salvan. Es importante que los grupos traten con comprensión y amabilidad a las mujeres de su sociodrama y que no usen palabras hirientes o críticas.
- 3 Después de actuar su sociodrama, los actores le preguntan al público: “¿Qué deberíamos de haber hecho para salvarle la vida a la mujer?”
- 4 Cada grupo vuelve a presentar su sociodrama una segunda vez, pero ahora incorporan las sugerencias del público para salvarle la vida a la mujer. Aquellos que ofrecieron soluciones pueden convertirse en actores que ayudan a transportar a la mujer o a darle tratamiento.
- 5 Para terminar, pídales que hablen acerca de lo que aprendieron sobre cómo ayudar a las mujeres que tienen problemas después del aborto. Usted también puede pedirles que piensen en cómo podrían incorporar estas acciones en su comunidad.



Nuestro grupo de promotoras de salud presentó sus sociodramas frente a un grupo de hombres. Ellos son los que tienen el dinero o toman la decisión de llevar al hospital a una mujer que tiene una emergencia.

Señas de peligro después de un aborto provocado o espontáneo

El sangrado abundante (hemorragia) y las infecciones son los problemas más peligrosos después de un aborto provocado o espontáneo. Pueden suceder cuando quedan restos del embarazo dentro de la matriz o si la matriz fue desgarrada por algún instrumento usado en el aborto. Una infección de la matriz también puede suceder cuando se mete a la vagina algo que no está limpio. Una mujer con una hemorragia o infección puede fallecer si no recibe ayuda médica de inmediato. Saber reconocer las señas de peligro es importante para ayudar a las mujeres a recibir la atención médica que necesitan.

Qué hacer

Reconocer las señas de cada problema de salud le ayuda a saber qué hacer mientras transporta a la mujer para recibir atención médica.

Sangrado abundante de la vagina: el sangrado que empapa más de 2 toallas sanitarias o trapos en 1 hora durante 2 horas seguidas. Un goteo lento pero constante de sangre rojo vivo también es peligroso.

Qué hacer: Ayude a la mujer a ponerse en cuclillas y a pujar como si fuera a defecar. Esto puede ayudar a vaciar la matriz. En camino al hospital, sóbele con mucha presión la parte baja del vientre, justo sobre el pubis, mientras ella está acostada o de cuclillas. Esto puede ayudar a que la matriz se apriete (contraiga) y sangre menos. Vea la página 251 de *Donde no hay doctor para mujeres*.



Si la mujer tiene alguna de estas señas de peligro, ¡llévela al hospital de inmediato!

Señas de infección: fiebre de más de 38°C, escalofríos, dolor en el vientre, desechos con mal olor o se siente débil.

Qué hacer: Dé antibióticos para una infección de la matriz. Vea la página 256 de *Donde no hay doctor para mujeres* o la aplicación Los Abortos Seguros.

Los abortos seguros y los abortos espontáneos normalmente no causan problemas de salud, pero siempre que termina un embarazo, por el motivo que sea, las señas de peligro son las mismas.



Señas de choque: piel fría, pálida o húmeda; respiración rápida (más de 30 respiraciones por minuto); corazón que late muy rápido (más de 100 latidos por minuto); debilidad, mareos e incluso confusión o pérdida del conocimiento (desmayo).

Qué hacer: Ayude a la mujer a recostarse con los pies más altos que la cabeza. Tápela con una cobija o ropa y ayúdela a mantenerse tranquila. Si puede beber, dele sorbitos de agua o suero oral. Si está inconsciente, acuéstela de lado con la cabeza baja, inclinada hacia atrás y hacia un lado. Asegúrese de que sus pies estén más elevados que la cabeza.

Señas de daño dentro del cuerpo: dolor muy fuerte en el vientre, especialmente al moverse; el vientre se siente tieso o duro y usted no escucha sonidos o burbujeo adentro; fiebre, náuseas y vómitos; dolor en 1 ó ambos hombros.

Qué hacer: No le dé nada a la mujer por la boca —ni comida ni bebida, ni siquiera agua— si va a tardar menos de 2 horas en llegar al centro de salud, donde quizás va a necesitar una cirugía. Si el centro de salud queda a más de 2 horas, dele agua o suero oral pero no dé alimentos sólidos, porque la comida en el estómago hace que las cirugías sean más peligrosas.

Cuanto más pronto la mujer reciba atención médica, mayor es la posibilidad de salvarle la vida. Para más información sobre las complicaciones del aborto y qué hacer, vea *Donde no hay doctor para mujeres* o *Un libro para parteras*. También vea *Dónde encontrar más información*, en las páginas 332 y 333.



Las jóvenes que tienen problemas de salud después de un aborto quizás no se sientan cómodas buscando ayuda médica. Aunque podemos encontrar mucha información en internet, es importante que haya servicios y personal médico que sepan cómo tratar a las jóvenes con compasión y respeto y sin juzgarnos.

En nuestras reuniones comunitarias, hablamos de los riesgos de los abortos inseguros y de que brindar atención médica después del aborto no es lo mismo que hacer un aborto. Después de muchas reuniones y pláticas fuimos ganándonos la confianza de los líderes religiosos de nuestra localidad. Empezamos primero por hablar de los beneficios de la planificación familiar para las parejas casadas y luego hablamos de los anticonceptivos fuera del matrimonio. Esto abrió la puerta para hablar sobre los embarazos no planeados y la necesidad de tener servicios de emergencia.



Apoyar a las mujeres después de un aborto

Una mujer puede sentir emociones muy fuertes después de tener un aborto, incluso cuando sabe que tomó la decisión correcta para ella misma y para su familia. Algunas mujeres sienten una mezcla de emociones: alivio, tranquilidad, satisfacción de poder controlar sus vidas, tristeza, vergüenza o enojo. También es común que las mujeres se sientan tristes cuando un embarazo buscado se pierde espontáneamente. Estas emociones son normales, pero tener que esconderlas y fingir que no pasó nada, las hace sentir peores. A muchas mujeres les ayuda hablar con otras mujeres que han tenido la misma experiencia.



Crear una ceremonia también ayuda a las mujeres a superar la experiencia y seguir adelante con su vida. Por ejemplo, comprar o quemar un objeto relacionado con el aborto puede simbolizar la conclusión de esa experiencia. En algunas comunidades, la mujer quizás pueda plantar un árbol o visitar un lugar sagrado y hacer una ofrenda.

Movilización comunitaria por el acceso al aborto legal y seguro

Puede tomar años cambiar las leyes que prohíben o penalizan el aborto. Cambiar las leyes puede parecer imposible cuando el aborto está penalizado o está muy restringido, y cuando hay muchos grupos poderosos que se oponen a que sea legal. Sin embargo, las leyes sí cambian y de hecho, hoy en día muchas más mujeres tienen acceso al aborto legal y seguro en lugares donde hasta hace poco estaba prohibido.

Muchas personas quieren eliminar el daño que causan los abortos inseguros. Las formas en que se organizan para lograrlo dependen de los cambios que parecen ser posibles en sus comunidades. Algunas personas empiezan por ayudar a las mujeres a recibir atención médica después de un aborto. Otras se enfocan en ayudar a las mujeres a tener abortos seguros, por ejemplo, dándoles información sobre el aborto con pastillas. Y muchas más ayudan a las mujeres y a los hombres a prevenir los embarazos.



Líneas telefónicas de asistencia para tener un aborto seguro

En algunos países, tales como Argentina, Perú, Pakistán, Indonesia y Ecuador, se han creado líneas telefónicas de asistencia para dar información por teléfono a las mujeres que quieren saber cómo usar pastillas para abortar de manera segura.

Las jóvenes abren el camino – El Fondo MARÍA

En México, la iglesia católica tiene mucha influencia sobre las leyes que aprueba el gobierno, en especial las que prohíben el aborto. Pero el trabajo colectivo de organizaciones de derechos humanos y de mujeres, junto con académicos, artistas y otros a favor de los derechos reproductivos de las mujeres, logró que en 2007 la Ciudad de México se convirtiera en la primera ciudad del país en despenalizar el aborto hasta las 12 semanas de embarazo. Este fue un logro importante y un esfuerzo enorme para crear apoyo en muchos espacios sociales, políticos y económicos. Sin embargo, las mujeres pobres no podían pagar un aborto seguro. Y las que venían de la provincia, donde muchas mueren o son encarceladas por tener abortos, además tenían que viajar a la capital y pagar su hospedaje.

Así que en 2009, 2 mujeres jóvenes empezaron el Fondo de Aborto para la Justicia Social MARÍA con el fin de hacer más accesible el aborto seguro para todas las mujeres.

El Fondo MARÍA:

- Paga algunos o todos los costos del aborto.
- Ofrece hospedaje en la Ciudad de México.
- Acompaña a las mujeres antes, durante y después del aborto.
- Mantiene una línea telefónica de asistencia que ayuda a las mujeres a evaluar sus opciones.

El Fondo MARIA ha apoyado a más de 1.500 mujeres a través de una red de voluntarias en todo el país y continua ampliando el apoyo para el aborto seguro.



Proteger a las mujeres y a los y las trabajadoras de salud

Construir una red de personas y organizaciones que comparten un compromiso con la salud y los derechos de las mujeres, es la mejor manera de proteger tanto a las mujeres que tienen abortos como al personal de salud que las apoya.

Las personas que se movilizan para ayudar a las mujeres a tener abortos seguros, a menudo tienen que elegir entre cumplir la ley o hacer lo que consideran correcto para proteger la salud de las mujeres. Es importante que usted sepa lo que la ley en su comunidad dice sobre el aborto y entender las consecuencias de no cumplir la ley, tanto para las mujeres que tienen abortos como para las personas que las ayudan.



En Filipinas, el aborto está prohibido y es difícil conseguir un aborto seguro. Así que movilizamos a colegas y organizaciones en secreto y les mostramos a las mujeres cómo encontrar información confiable en internet.

En la página 248 compartimos parte de la historia de la doctora Aruna Uprety, quien ha luchado por el aborto seguro en Nepal desde el día en que no pudo salvarle la vida a una joven después de un aborto inseguro. Aquí continúa su historia.

La larga lucha por el aborto legal y seguro en Nepal

La muerte de una joven me ayudó a ver que en mi país, las mujeres pobres con embarazos no planeados, tenían muy pocas opciones. Y no solo eso, sino que también esta falta de opciones significaba que muchas de ellas tenían que recurrir a abortos inseguros.

Así que me comprometí a luchar para que todas las mujeres de mi país pudieran tener abortos legales y seguros cuando los necesitaran. Empecé a compartir la historia de la joven mamá y a educarme sobre la ley que prohibía el aborto. Cuando escribí un artículo para un periódico pequeño a favor del aborto seguro recibí muchas cartas de personas enojadas. Pero eso no me detuvo. Seguí investigando, escribiendo, compartiendo las historias de mujeres que habían muerto y oponiéndome a las injusticias que enfrentaban las mujeres pobres.

En 1990 el movimiento por la democracia en Nepal cambió todo. Después de muchas manifestaciones se formó un nuevo parlamento con una nueva constitución. Antes, los periódicos y las radio difusoras eran controladas por el gobierno. Pero fueron surgiendo nuevos periódicos y programas de radio y algunos estaban dispuestos a hablar sobre el aborto. El momento era propicio para cambiar la ley que prohibía el aborto.

Conocí a un periodista llamado Gujraj, que se convirtió en un aliado importante. Él no solo publicó mis artículos, sino que también envió reporteros a los pueblos donde habían muerto mujeres a causa del aborto. Los hombres que habían perdido a sus esposas comenzaron a contar sus historias en público. Otro aliado fue un político llamado Sunil que habló a favor de los derechos de las mujeres y del aborto. El apoyo de estos hombres ayudó a que más personas aprendieran sobre las consecuencias de los abortos inseguros y se dieran cuenta de que no era solo un problema de las mujeres. Los hombres también sufrían por la pérdida de sus esposas, hijas, hermanas y amigas.



Aparte de escribir, también iba a la radio a hablar del aborto seguro. Un día, después de compartir varias historias de mujeres que habían muerto, decidí contar la historia del aborto que tuve cuando descubrí que estaba embarazada 6 meses después de haber dado a luz. Y dije, “si el gobierno tiene el valor de arrestarme, que lo haga. Y si no van a arrestar a una doctora por tener un aborto o por hacer abortos, ¿por qué arrestan a las mujeres de los pueblos y les arruinan la vida?”

Era importante para mí que otras personas vieran los rostros de las mujeres que habían perdido la vida o habían sido encarceladas, así que comencé a reunir fotografías de las mujeres junto con sus historias, esto con el permiso de ellas o de sus familias. Después de enterarse del gran número de mujeres que habían fallecido, varias activistas llevaron a cabo encuestas sobre cómo habían cambiado las actitudes de la gente respecto al aborto. Presentamos esta información en una reunión con políticos y expertos en salud. Les pudimos mostrar que si su enfoque era evitar que las mujeres murieran durante el parto, entonces también tenían que ponerle fin a los abortos inseguros. Sus opiniones comenzaron a cambiar, pero la ley no.



Durante muchos años colaboré con un grupo diverso para escribir el proyecto de una ley para despenalizar el aborto. La primera vez que presentamos la propuesta, no fue aprobada. En 1999 lo volvimos a intentar. Propusimos que cualquier mujer pudiera tener un aborto seguro durante las primeras 12 semanas de embarazo. Si una mujer fue violada o el embarazo ponía en riesgo su salud por razones mentales o físicas, entonces podría tener un aborto hasta las 18 semanas. El derecho a tener acceso al aborto finalmente fue aprobado después de que un integrante del parlamento con mucha influencia cambiara su posición a favor de la ley.

Hoy en día, el aborto es legal y seguro en Nepal, pero aún hay mucho trabajo por hacer. En los pueblos alejados de las ciudades algunos doctores y doctoras siguen pensando que el aborto solo se permite en caso de violación o con el permiso del esposo o padre. Nuestro trabajo ahora consiste en dar a conocer que las mujeres tienen el derecho legal de tener abortos seguros cuando los quieran y soliciten. Presionamos al gobierno para que abriera centros de capacitación para todo el personal médico, desde doctoras y doctores hasta promotoras y promotores de salud. Ahí se les capacita en los métodos seguros para realizar un aborto y en los cuidados de emergencia. Al mismo tiempo, necesitamos capacitar a todas las personas, en especial a las y los jóvenes, sobre la planificación familiar para que puedan prevenir el embarazo.

Luchar para que el aborto sea legal y seguro

No existe una forma única de movilizar a su comunidad para asegurar que el aborto sea legal, seguro y accesible. Estas son algunas iniciativas que se han utilizado alrededor del mundo:

Hable sobre la mortalidad materna —cuando las mujeres mueren por estar embarazadas— en vez de hablar sobre el aborto.

Comparta historias reales de mujeres que perdieron la vida o fueron encarceladas a causa de un aborto.



Trabaje con otras personas que compartan la misma visión o cuya visión sea complementaria a la suya. Se pueden dar ánimo y apoyo mutuo, y juntos pueden crear un movimiento.

Involucre a los hombres. Ellos desempeñan un papel importante en iniciar y continuar el diálogo sobre el aborto legal y seguro.

Use un lenguaje que ayude a unir a las personas. En Nepal, las personas estaban más dispuestas a luchar para que ya no hubieran abortos inseguros que para despenalizar el aborto. En algunos países, las personas que se oponen a la palabra “aborto” no se oponen al concepto de provocar que baje la regla. Cuando las mujeres dejan de tener la regla, pueden recibir servicios que ayudan a que les regrese la regla. Entonces ese concepto le puede ser útil en su campaña por el aborto legal y seguro.

Elija el momento adecuado. Hay momentos en la política, por ejemplo, cuando hay un creciente movimiento a favor de la democracia, que incrementan la posibilidad de lograr mucho.

Cree alianzas aglutinadoras con otros sectores o grupos. Por ejemplo, invite a grupos que defienden los derechos humanos a unirse a una campaña de defensa de las mujeres que ejercen sus derechos básicos. También pueden colaborar con la prensa, en especial con publicaciones solidarias a su causa, para posicionar el tema a nivel mediático.



Edúquese sobre el aborto con pastillas (misoprostol y mifepristona).

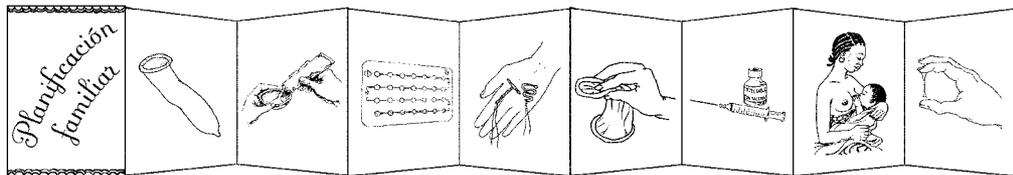
Aprenda cómo se usan estas pastillas, dónde se consiguen y cómo apoyar a las mujeres a usarlas de forma segura. Colabore con otros grupos para que esta información y las pastillas estén al alcance de todas las mujeres y de las trabajadoras y trabajadores de salud comunitaria.



Promueva la capacitación del personal médico en los cuidados y atención médica después del aborto, incluso antes de que el aborto se despenalice en su país. Enfocarse en asegurar que haya atención médica de emergencia puede ser una campaña que une a muchos grupos diversos.

Asegúrese que el aborto sea accesible tan pronto se despenalice. El personal de salud necesita recibir capacitación para realizar los

abortos de forma segura, se debe conseguir financiamiento, y las mujeres necesitan saber dónde pueden recibir servicios de abortos seguros y que es su derecho obtener un aborto seguro si lo solicitan. Las alianzas multisectoriales son muy útiles para lograr esto.



Promueva el acceso a los anticonceptivos para que las parejas tengan menos embarazos no planeados y no tengan que recurrir al aborto provocado. Trabaje para cambiar las actitudes de la comunidad que niegan el derecho de las mujeres a tomar decisiones sobre su propia salud.

Enfóquese en asegurar que las y los jóvenes tengan acceso a información y servicios de salud sexual y de salud reproductiva. Así pueden saber cómo tomar decisiones que protegen su salud.

