

# Manual de recomendaciones para procesos de abortos autogestivos.



**Nombre del proyecto: “Aborthadas: Abortos seguros autogestivos y en instituciones de salud para todas y todxs en la región Laguna de Coahuila y Durango”.**

**Título material:**

**Aborthadas. Manual de recomendaciones para procesos de abortos autogestivos.**

**EDICIÓN 2024**

Segunda Edición

**Forma de citado sugerida:** Acompañantes Laguna-Ddeser Coahuila (2024). Manual de recomendaciones para procesos de abortos autogestivos. (2° ed.). <https://linktr.ee/acompananteslaguna>.

**Coordinación:**

Laura Elizabeth Hernández Esquivel

**Equipo Aborthadas:**

Katya Alejandra Sánchez Torres  
Norma Elena Gutiérrez Hernández  
Hilda Paola Vázquez Nájera  
Sara Margarita Ferrel Villegas

**Diseño portada, solapa, contraportada e imagen de proyecto:**

[juan.g.hdz@gmail.com](mailto:juan.g.hdz@gmail.com)

Éste material es posible gracias a FONDO SEMILLAS.



# SOBRE EL MANUAL

El presente manual tiene el objetivo de proveerte con lenguaje sencillo, recomendaciones sobre tu proceso de aborto con medicamentos tanto de manera autogestiva como en sistemas de salud.

Integra saberes de integrantes de Acompañantes Laguna, organizaciones aliadas con las que hemos compartido espacios de formación, y en especial de inquietudes y experiencias de las personas que hemos acompañado.

Con el fin de seguir democratizando la información, lo compartimos con mucho amor a las mujeres, hombres trans y personas no binarias a las cuales les brindamos acompañamiento.

Recuerda seguir en comunicación con tu acompañanta. ¡Muchas gracias por tu confianza!



## MICHIRECORDATORIO FEMINISTA ANTES DE COMENZAR

**Las mujeres, personas no binarias y hombres trans sabemos...**

Cada una, una, uno; es la única persona experta en su vida, en su cuerpo y en sus decisiones. Un derecho de todas nosotras es vivir nuestra autonomía y que existan las condiciones para ejercerla.

Si decides continuar con tu embarazo, si decides dar en adopción, si decides interrumpir tu embarazo. En todas, es tu derecho el vivir:

**Decisiones libres de estigma. Decisiones con información y respeto. Decisiones con amor, acompañamiento y sororidad.**

**¡TÚ DECIDES, NOSOTRAS TE ACOMPAÑAMOS!**



# LO QUE ENCONTRARÁS

¿Quién es Acompañantes Laguna-Deser Coahuila?	5
Protocolo de Aborto Seguro con Medicamentos	6
Guía para planear tu AM (Aborto con medicamentos)	8
Recomendaciones para tu AM	9
¿Cómo darse cuenta de que tu aborto está completo?	11
Protocolo de Aborto Seguro con medicamentos en semanas avanzadas	13
¿Cómo darse cuenta de que tu aborto está completo en semanas avanzadas?	14
Testimonios	16
Programa de Aborto Seguro de Secretaría de Salud	18
Directorio	21
Plantilla de stickers	23
Bibliografía	24



# ¿QUIÉN ES ACOMPAÑANTES LAGUNA?



Somos una colectiva de mujeres que desde el 2016, de manera voluntaria acompaña a mujeres y personas con posibilidad de gestar en situación de aborto mediante información, consejería, acompañamiento psicológico postaborto y círculos de mujeres bajo una perspectiva feminista, científica y de derechos.

Trabajamos en la formación de promotoras de derechos sexuales y reproductivos y en la despenalización social del aborto, contribuyendo al monitoreo de servicios de salud.

Oficialmente desde el 2021, somos parte de la Ddeser, reconociéndonos como Ddeser Coahuila. Agradecidas de los frutos de las articulaciones sororas que han hecho nuestro compromiso crezca cada día más, por el amor a nuestro nombre inicial seguimos posicionándonos como "Acompañantes Laguna".



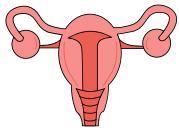
Linktree\*

(871) 164 45 39 y (871) 188 86 94  
acompananteslaguna@gmail.com  
@acompananteslaguna  
<https://linktr.ee/acompananteslaguna>

# PROTOCOLO DE ABORTO SEGURO CON MEDICAMENTOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala como procedimientos seguros de aborto, al aborto con medicamentos y Aspiración Manual Endouterina (AMEU). Dentro del aborto seguro con medicamentos se encuentra el uso de misoprostol solo y la combinación de mifepristona con misoprostol.

## NO SE PUEDEN UTILIZAR MEDICAMENTOS SI:



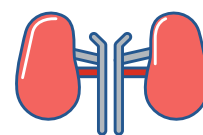
Confirmación o sospecha de embarazo ectópico



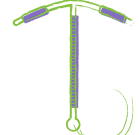
Alergia a misoprostol o mifepristona



Trastornos hemorrágicos severos (porfiria hereditaria), uso de anticoagulantes prolongado o anemia severa.



Insuficiencia suprarrenal crónica



Tener un DIU (quitar antes para realizar aborto)



**Nota:** Es poco frecuente que no puedas utilizar medicamentos; si fuera así, consulta las opciones con tu acompañante.

## VÍAS DE COLOCACIÓN DE MEDICAMENTOS (Usar sólo una de las vías)



**Sublingual:**  
Pastillas debajo de la lengua

*Imagen: CNEGSR, 2021.*



**Bucal:**  
Pastillas entre encías y mejillas

*Imagen: CNEGSR, 2021.*



**Vaginal:**  
Al interior de cavidad vaginal (no recomendada para contextos inseguros)

## RECUERDA ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER MEDICAMENTO PARA ABORTAR:

### 1. Confirmar embarazo a través de alguno de estos recursos que te sean posibles:

- Ultrasonido pélvico o vaginal
- Prueba de sangre
- Prueba de orina

### 2. Confirmar semanas de gestación a través de alguno de estos recursos que te sean posibles:

- Ultrasonido pélvico o vaginal
- Análisis de sangre cuantitativo
- Método FUM: Conteo de fecha de primer día de última menstruación a la fecha (variación a si tus ciclos son regulares-irregulares)



**Michinota:** De acuerdo a la OMS (2022), no se recomienda el uso del ultrasonido como REQUISITO para la prestación de servicios de aborto. En función de cada caso, puede haber razones clínicas para utilizar el ultrasonido antes del aborto como en el caso de sospecha de embarazo ectópico.

# PROTOCOLO DE ABORTO SEGURO CON MEDICAMENTOS



## MISOPROSTOL SOLO

(Semana 4 a 12 de gestación)

**Efectividad:** 80-85%

**Protocolo:** 4 pastillas vía sublingual o bucal cada 3 horas hasta expulsión (inicialmente son únicamente 3 dosis).



**Michinota:** Los porcentajes de efectividad varían de acuerdo al número de semanas de gestación y al organismo. El uso de misoprostol se recomienda a partir de la semana 6 para tener todo el % de efectividad.

## MIFEPRISTONA CON MISOPROSTOL

**Efectividad:** 95-98%

**Semana 4 a 9:** 1 pastilla vía oral de mifepristona y de 1 a 2 días después 4 pastillas de misoprostol vía sublingual o bucal.

**Efectividad:** 96%

**Semana 10 a 12:** 1 pastilla vía oral de mifepristona y de 1 a 2 días después 4 pastillas de misoprostol vía sublingual o bucal, y 3 horas después 4 pastillas de misoprostol vía sublingual o bucal para mejorar la tasa de aborto completo (Ipas, 2023).

### MISOPROSTOL SOLO

(Hasta semana 12)

#### MODO DE USO:



Coloca 4 misoprostoles vía sublingual o bucal durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

3 horas después



Coloca 4 misoprostoles vía sublingual o bucal durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

3 horas después



Coloca 4 misoprostoles vía sublingual o bucal durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

### MIFEPRISTONA CON MISOPROSTOL

(Hasta semana 9)

#### MODO DE USO:



Toma la pastilla de mifepristona de manera oral.



**1 a 2 días después:** Coloca 4 misoprostoles vía sublingual o bucal durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

### MIFEPRISTONA CON MISOPROSTOL

(Semana 10 a 12)

#### MODO DE USO:



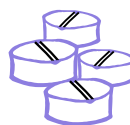
Toma la pastilla de mifepristona de manera oral.

1 a 2 días después



Coloca 4 misoprostoles vía sublingual o bucal durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

3 horas después



Coloca 4 misoprostoles vía sublingual o bucal durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

## SÍNTOMAS PARA AMBOS PROCEDIMIENTOS

### SÍNTOMAS ESPERADOS

Sangrado, dolor o cólicos

Diarrea, náusea, vómito, fiebre, escalofrío, mareo (suelen desaparecer en 24 horas)

### SÍNTOMAS DE ALARMA

**Empapar** a lo largo y ancho 4 toallas nocturnas en 2 horas seguidas

Síntomas que no se quitan en más de 24 horas con medicamento a excepción del sangrado  
Dolor abdominal intenso que no se alivia con medicamento

Fiebre mayor a 38° por más de 12 horas seguidas o que se presenta por más de 24 horas después de la última dosis de misoprostol.



# MI PROCESO DE AM

¡Michifeminista te deja aquí una guía de planeación sugerida para tu aborto con medicamentos!

## ♥ KIT ♥

- ✿ Pastillas para tu AM (misoprostol o mifepristona y misoprostol).
- ✿ Paquete de toallas sanitarias nocturnas.
- ✿ Caja de ibuprofeno de 800 mg para cólicos. Puede ser ketorolaco, diclofenaco, naproxeno o paracetamol (considerar este último es para dolor medio). NO Aspirina. NO se recomienda buscapina o butilioscina.
- ✿ Dimenhidrinato o Metoclopramida para prevenir náuseas si es que sueles experimentarlas (opcional, puedes comprar en tu tiendita por pieza).
- ✿ Abundantes líquidos (esencial) o sueros para hidratarte (opcional, te recomendamos la marca Electrolit con azúcar).
- ✿ Alimentos saludables de tu agrado.
- ✿ Té de manzanilla, té relajante, té de limón o jengibre (opcional).

## ♥ GUÍA PARA PLANEAR TU AM ♥

- ✿ Día(s) y hora (s) del procedimiento: \_\_\_\_\_
- ✿ Lugar dónde lo realizaré: \_\_\_\_\_
- ✿ Amiga, hermana, persona amamachadora que me acompañará (alguien que nos de calma, amorcita y resuelva): \_\_\_\_\_
- ✿ Alimentos que consumiré: \_\_\_\_\_
- ✿ Bebidas hidratantes que tomaré: \_\_\_\_\_
- ✿ Actividades que me darán tranquilidad: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ✿ Persona a la cual llamar en caso de emergencia: \_\_\_\_\_
- ✿ Hospital cercano en caso de emergencia: \_\_\_\_\_



Los procedimientos de aborto con medicamentos (AM) no tienen que ser vividos desde el estigma, la soledad y el dolor. Lo podemos vivir como un derecho desde la compañía y la amabilidad.

Recuerda: somos las únicas expertas en nuestras vidas y sólo nosotras sabemos que es lo más amoroso y responsable.



# RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TU AM



Realizar la colocación del medicamento **durante el día** para que los síntomas no interrumpen tu ciclo de sueño y descanso.



Programa que será **un día de descanso durante la colocación del misoprostol**. Se irá regularmente al baño. Con la mifepristona no suele haber síntomas.



**Todo síntoma esperado es temporal**, generalmente no se requieren medicamentos para controlarlos a excepción de los cólicos. Será importante comer placenteramente (alimentos con hierro) y estar hidratada.



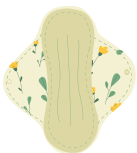
Para los cólicos, se recomienda tomar **1 Ibuprofeno de 800 mg ANTES** de colocar el misoprostol y a partir de eso cada 8 horas durante 3 días, esto también ayudará con la inflamación en general. Si los cólicos persisten, lo podrás usar un máximo de 5 días.



**Tu persona segura:** Si te acompañará una persona, es importante que sea con quién te sientas segura y también en un lugar seguro para ti. Esta persona fungirá como tu red de apoyo amorosa y solidaria.



El misoprostol **en estados restrictivos o inseguros bajo ninguna circunstancia será vaginal** porque ahí si es posible detectar su uso.



Utilizar **toallas de flujo nocturno** para checar tu sangrado; no usar, tampones, tampax, copas menstruales.



Mantener la calma, estar tranquila. Es un proceso normal que muchas mujeres y personas con posibilidad de gestar recurren a él cuándo le necesitan, **acondiciona el lugar donde estarás para que sea lo más sereno para ti.**

# RECOMENDACIONES PARA REALIZAR TU AM



## **Plan de emergencia en caso de presentar síntomas de emergencia:**

Aségurate de que sea un síntoma de emergencia de acuerdo a la imagen de procedimientos AM y que no se quite después de uso de medicamentos.

**La Suprema Corte de Justicia de la Nación despenalizó el aborto en Septiembre del 2021 en Coahuila, y en otros estados se encuentra legalizado.** Lo anterior, abrió la posibilidad de que en todo el país puedan solicitarse amparos y que el aborto ya no sea considerado delito sin importar la causal. Sin embargo, si se llegase a recurrir a un servicio médico de urgencia y **estás en un contexto restrictivo o inseguro, está la opción de NO comentar sobre el uso de medicamentos.** Con el uso de medicamentos, en tu cuerpo sucede exactamente lo mismo que en un aborto espontáneo, el cuál es considerado una emergencia médica y no tiene ninguna consecuencia legal, por lo que es tu derecho ser atendida. No existe forma de detectar el uso de medicamentos (no existen estudios de laboratorio para esto) a menos de que tú lo digas. En este caso, lo que se recomienda es decir que no sabías que estabas embarazada o bien, que sí sabías por lo cuál al empezar a sangrar decidiste acudir a recibir atención médica



**Descanso posterior:** Luego del uso de medicamentos se recomienda por prevención "descanso vaginal" por dos semanas; es decir, no hacer ejercicios pesados como pesas o con esfuerzo pélvico; no usar tampones o copas mensuales, no tener relaciones sexuales con penetración.



**Siguiente menstruación:** En algunas mujeres la siguiente menstruación suele ser más abundante, se iniciará un proceso de regulación de tu ciclo y generalmente llega entre 3 a 5 semanas después de haber iniciado tu proceso de interrupción de embarazo.

# ¿CÓMO DARSE CUENTA DE QUE EL PROCESO DE AM ESTÁ COMPLETO?



- Se espera presencia de dolor y sangrado mayores a una menstruación a partir del uso de misoprostol. La ausencia de sangrado, o un sangrado mínimo, pueden indicar continuidad del embarazo o la presencia de embarazo ectópico.

- Es muy probable que expulses el producto cuando experimentes la fase más fuerte de cólicos y hayas expulsado coágulos. **Generalmente hay uno más grande que se describe con una capita blanca**, el cual será muy probablemente el saco gestacional.



- El tamaño del producto depende de tu número de semanas, sin embargo **no esperes sea muy grande o tenga forma**. Es en promedio entre el tamaño de una moneda de 20 pesos a una pequeña mandarina.



- **Presta atención a tu cuerpo:** Los síntomas dependen del cuerpo de cada mujer/persona gestante y del estado de tranquilidad en el que te encuentres, no obstante es de esperar que cuando se expulsa se disminuyen los síntomas secundarios hasta que desaparecen totalmente.

- **Verifica siempre no estar en un síntoma de alarma** y apóyate de uso de medicamentos para disminuir tus síntomas. En caso de que no disminuyan con medicamento informa a tu acompañante.

# ¿CÓMO DARSE CUENTA DE QUE EL PROCESO DE ABORTO ESTÁ COMPLETO?

▪ Puedes verificar que el aborto esté completo realizándote un ultrasonido pélvico **dos semanas después o cuando termines de sangrar**; es importante no realizarlo antes porque saldrá como un aborto incompleto.

▪ Si viste la expulsión de producto, tus síntomas de embarazo se fueron y no tienes ningún síntoma de alarma, **puedes omitir el ultrasonido pues indica un proceso completo de aborto**.

▪ Si no pudieras realizarte un ultrasonido y quieres realizarte una prueba, te puedes hacer **a las tres semanas o al mes, una prueba de embarazo de orina o sangre**. Las “hormonas del embarazo” son lo último en desaparecer por lo que puede salir positiva si la realizas antes.

▪ El proceso de un aborto puede durar hasta máximo mes, ¡no te preocupes!, no significa que continúes con embarazo, solamente es el tiempo que le toma al cuerpo terminar el ciclo. Los síntomas que más pueden persistir son sangrado (4 a 6 semanas) y dolor en senos o producción de prolactina.

▪ **En caso de que el aborto estuviera incompleto o no haya funcionado el medicamento**, ¡tranquila!, hay alternativas para terminar el proceso. Acude a tu acompañante para recomendaciones.



# PROTOCOLO DE ABORTO SEGURO CON MEDICAMENTOS SEMANAS AVANZADAS



## VÍAS DE COLOCACIÓN DE MEDICAMENTOS (Usar sólo una de las vías)



**Sublingual:**  
Pastillas debajo de la lengua

Imagen: CNEGSR, 2021.



**Bucal:**  
Pastillas entre encías y mejillas


Imagen: CNEGSR, 2021.




**Vaginal:**  
Al interior de cavidad vaginal (no recomendada para contextos inseguros)

### MISOPROSTOL SOLO (Semana 13 o más de gestación)

**Resumen:** 2 pastillas vía sublingual o bucal cada 3 horas hasta la expulsión (de inicio son únicamente 5 dosis).

 Coloca 2 misoprostoles debajo de la lengua durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

#### 3 horas después

 Coloca 2 misoprostoles debajo de la lengua durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

#### 3 horas después


 Mismo procedimiento

#### 3 horas después

 Mismo procedimiento

#### 3 horas después

 Mismo procedimiento

 **Michinota:** Consulta con tu acompañanta el procedimiento de acuerdo a tu número de semanas de gestación.

### MIFEPRISTONA CON MISOPROSTOL (Semana 13 o más de gestación)

**Resumen:** 1 pastilla vía oral de mifepristona y de 1 a 2 días después 2 pastillas de misoprostol y luego cada 3 horas hasta expulsión (de inicio son únicamente 5 dosis).



Toma la pastilla de mifepristona de manera oral.

#### 1 a 2 días después



Coloca 2 misoprostoles debajo de la lengua durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

#### 3 horas después



Coloca 2 misoprostoles debajo de la lengua durante 30 minutos. Toma un vaso de agua para pasar restos.

#### 3 horas después



Mismo procedimiento

#### 3 horas después



Mismo procedimiento

#### 3 horas después



Mismo procedimiento

# ¿CÓMO DARSE CUENTA DE QUE EL PROCESO DE AM ESTÁ COMPLETO EN SEMANAS AVANZADAS?

Los procesos de AM en semanas avanzadas perfectamente siguen siendo reconocidos como procesos seguros por la Organización Mundial de la Salud. Es importante saber que experimentan diferentes síntomas que los experimentados antes de la semana 13, tienen diferente efectividad y porcentaje de riesgo, Aquí te contamos algunas diferencias:

- **Síntomas:** Puede ocurrir que no se presente sangrado hasta la expulsión de producto donde generalmente el sangrado es abundante. Se espera expulsión de líquido, producto y de formación de placenta.
- **En ocasiones la placenta tarda en expulsarse** hasta 40 minutos o algunas horas, ¡no te preocupes!, puedes intentar quedarte en la taza del baño o en posición de cunclillas si te es cómodo estar.



- **El tamaño del producto depende de tu número de semanas**, puede presentar semiforma aunque aún no sea considerado viable, y tener un tamaño medio de la mitad de palma de tu mano.
- Si no se va por la taza del baño es importante planear el **modo de descarte del producto** (suele irse por la taza hasta antes de la semana 16 aprox.).
- Inicialmente el protocolo dice que son 5 colocaciones de misoprostol o hasta expulsión, sin embargo **si expulsas antes de las 5 colocaciones ya no será necesario más que una colocación más de misoprostol** después de expulsión de producto; esto es para expulsión de cualquier residuo que pudiera quedar.

# ¿CÓMO DARSE CUENTA DE QUE EL PROCESO DE ABORTO ESTÁ COMPLETO EN SEMANAS AVANZADAS?

▪ Es de esperar que cuando se expulsa producto se disminuyen los síntomas secundarios hasta que desaparecen totalmente. Los que más persisten son cólicos, sangrado que va disminuyendo y producción de prolactina (dolor de senos, líquido en senos). Verifica siempre no estar en un síntoma de alarma y apóyate de uso de medicamentos para disminuir tus síntomas o de recomendaciones de tu acompañante.



▪ Recuerda es opcional verificar que el aborto esté completo realizándote un ultrasonido pélvico dos semanas después o cuando termines de sangrar; es importante no realizarlo antes porque saldrá como un aborto incompleto.



▪ Si viste la expulsión de producto, tus síntomas de embarazo se fueron y no tienes ningún síntoma de alarma puedes omitir el ultrasonido pues indica un proceso completo de aborto.



▪ Si no pudieras realizarte un ultrasonido y quieres realizarte una prueba, te puedes realizar una prueba de embarazo de orina o sangre, es recomendable que esperes mínimo un mes, porque las "hormonas del embarazo" son lo último en desaparecer del cuerpo.

▪ El proceso de aborto completo puede durar hasta máximo mes, ¡no te preocupes!, no significa que continúes con embarazo, solamente es el tiempo que le toma al cuerpo terminar el proceso.

▪ En caso de que el aborto estuviera incompleto, ¡tranquila!, tu cuerpo siempre avisa y hay alternativas para terminar el proceso. Pregunta a tu acompañante.

# TESTIMONIOS

SE CONTÓ CON EL CONSENTIMIENTO DE LAS MUJERES PARA SER PUBLICADOS EN ESTA GUÍA

"Cuando me enteré que estaba embarazada me dio mucho miedo, me asusté muchísimo y no supe cómo reaccionar, contaba con el apoyo incondicional de mi pareja, sin embargo, fue decisión mía recurrir al aborto, porque no me sentía lista psicológicamente ni económicamente... Me sentía muy asustada por lo que pasaría con mi cuerpo, cómo estaría yo psicológicamente, qué pasaría con muchísimas situaciones.

Gracias al apoyo de mi acompañante todo salió bien en todos los sentidos. Siempre estuvo pendiente, respondió todas mis dudas, me ayudó mucho a informarme y yo sabía que cualquier cosa se la podía decir. No salió nada mal, mis síntomas en todo momento fueron soportables y dentro del rango que ellas manejan antes de que sea una situación alarmante. Sí tuve un altibajo hormonal, pero nada difícil de superar. Sé que tomé la decisión correcta. Ahora veo las cosas muy diferentes, no me da miedo que me juzguen o me critiquen".

Karla.



"Les recomiendo estar acompañadas, la información es tan completa y la confianza que te dan, sientes verdaderamente una compañía llena de amistad. En mi proceso, al tomar la segunda dosis del tratamiento empezó el dolor, fue un dolor fuerte pero que al pasar dos horas disminuyó y empezó el sangrado. Las primeras dos horas fue un sangrado fuerte y al pasar las horas este se calmó como a una regla normal. Solo me dio temperatura y escalofríos, y eso también me duró solo de una a dos horas. De ahí en más no tuve más síntomas y el sangrado me duró alrededor de 3 semanas, este fue leve durante ese periodo.

Lo mejor de tomar esta decisión fue que no tendría que poner en pausa mis metas. Lo que más me ayudó a vivir esta experiencia de manera positiva fue la información brindada por la colectiva, el acompañamiento de una amiga que me ponía compresas y el acompañamiento de mi pareja.

El mensaje que yo les daría a esas mujeres, es que no tengan miedo o pena de pedir información a este tipo de asociaciones. Es muy bueno tener la información correcta para tomar la decisión correcta".

Frida.



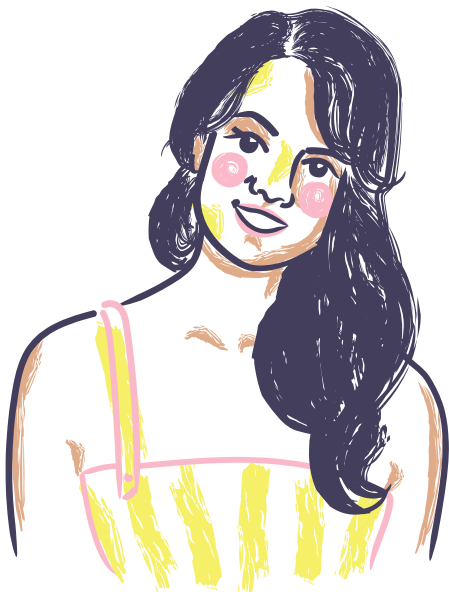
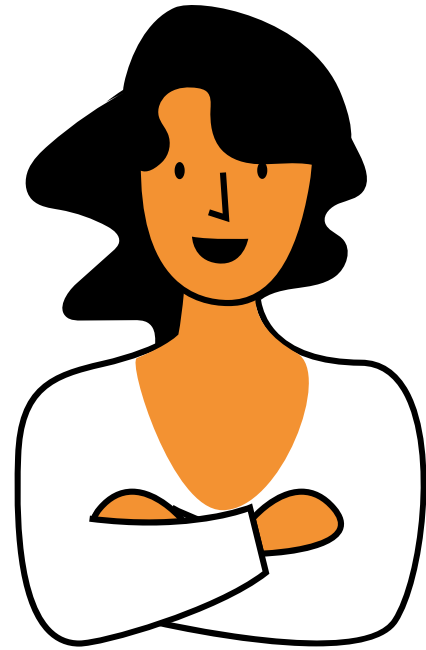
# TESTIMONIOS

"Yo supe desde el principio que no podía ser mamá. Mi consejo es que si toman una decisión no la suelten y se aferren a lo que su interior les habla, si en su estado aún no es legal la interrupción del embarazo, investiguen, porque en el mío tampoco lo es, pero eso tampoco me lo impidió, ahora sé que legalidad no es sinónimo de justicia. Lean día y noche y empápense del tema todo lo que puedan, para que su interrupción sea de la manera más segura que puedan.

Asegúrense de tener una persona con ustedes (pareja, amistad) que las apoye, porque si no las apoya sinceramente no sé qué hacen con esa persona. Y si no lo tienen no duden en llamar a alguna acompañante como la maravillosa persona que estuvo conmigo, a quien agradezco infinitamente, y mientras más pasan los años más valoro lo que hizo por mí, porque en un principio yo estaba sola y con mucho miedo, con una familia que lo más probable es que me hubiera dicho que me iba ir a infierno por lo que pensaba hacer.

¡Gracias infinitas! Y no están solas, yo también estoy aquí para apoyar en lo que pueda".

**Miriam.**



"Soy mamá de una niña y un niño, de antemano sabía que no iba a poder con una/un más, Lo que me ayudó a vivir la experiencia de forma más positiva fue el haberme acercado a Acompañantes Laguna, la información que me dieron fue clave, yo tenía muchísimo miedo por desinformación; las preguntas que me hicieron en cuanto a mi salud y el que me hayan recomendado el método más acertado para mí, me dieron mucha confianza.

El mensaje que les doy es que la desinformación es enemiga, que nuestro cuerpo es poderoso y esto también es cuidarlo. Sin miedo, sin prejuicios, sin tabúes, teniendo presente que mi cuerpo es mío. Agradecida de haber encontrado una red de apoyo como Acompañantes Laguna".

**Isabel.**

**MUCHAS GRACIAS A TODAS POR SU CONFIANZA**

**MUCHAS GRACIAS A TODAS LAS ACOMPAÑANTAS POR SU LABOR**

**¡POR TODAS NOSOTRAS, NOSOTRES Y NOSOTROS!**

# PROGRAMA DE ABORTO SEGURO DE SECRETARÍA DE SALUD

Esta información es en específico para las mujeres de Coahuila; sin embargo la ruta de atención es la misma para los estados que cuentan con servicio de **ILE (Interrupción Legal del Embarazo)** en donde se encuentra legalizado el aborto sin importar la causal hasta la semana 12 de gestación. Es importante mencionar que todo el país cuenta con servicios de **IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo)** sin importar tu número de semanas de gestación cuando el embarazo es producto de una violencia sexual o una causal legal de tu estado de acuerdo a la "**NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres**".

¡Si lo que quieres es acudir a un hospital a recibir atención para realizar un aborto sin importar la causal, esta es una opción para ti!. Te recomendamos ir acompañada/e/o.

## HOSPITALES DE COAHUILA CON PROGRAMA DE ABORTO SEGURO



- 🌸 Torreón: Centro de Salud Abastos (Martes y Miércoles de 9:00 AM a 2:00 PM).
- 🌸 Saltillo: Centro de Salud Urbano Morelos
- 🌸 Monclova: Hospital General
- 🌸 Piedras Negras: Hospital General
- 🌸 Desde Abril del 2024, todos los hospitales de segundo nivel cuentan con atención para realizar AMEU y aborto con medicamentos acudiendo a una consulta en ginecología.



Directorio nacional de servicios de aborto seguro:

<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/articulos/directorio-de-servicios-de-aborto-seguro>



**Michinota:** El Programa de Aborto Seguro puede estar por periodos inactivo a nivel federal; sin embargo, recuerda que las atenciones de aborto son servicios esenciales y deberían ser prioritarios para la atención de la salud de las mujeres y personas con posibilidad de gestar. Seguiremos incidiendo para que federal y estatalmente se implementen las políticas necesarias que aseguren su continuidad, permanencia, recurso para insumos y personal sensibilizado.

# ¿QUÉ ESPERAR?: RUTA DE ATENCIÓN



El lineamiento a seguir y que puedes consultar es: **Lineamiento Técnico para la atención del Aborto Seguro en México. Secretaría de Salud.**



Llegas a recepción a Centro de Salud a solicitar **cita y/o atención para una ILE** con la ginecóloga del Programa de Aborto Seguro. Ve preparada con copia de INE, copia de CURP y con una prueba de embarazo previa (si es que la tienes).



La ginecóloga te realiza **chequeo y ultrasonido**, por lo que te abrirá expediente.

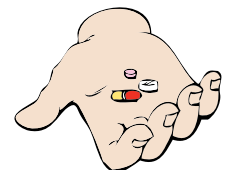


Te proporcionará a firmar un **consentimiento informado** y te **hablará del fundamento jurídico**.



Te brindará asesoría sobre las **opciones para un aborto seguro** en donde se hablará de uso de misoprostol, mifepristona con misoprostol y AMEU (Aspiración Manual Endouterina). La información incluye recomendaciones, explicación de síntomas y seguimiento.

Se hablará del **método a elegir por ti y te darán los medicamentos** para que realices el procedimiento en casa (en caso de que haya falta de medicamentos y eres de Coahuila puedes reportarlo con nosotras).



Solamente si tú lo deseas, te darán a firmar una hoja de consentimiento para uso de un **método anticonceptivo**. Como colectiva reconocemos la experiencia de aborto va más allá de una falta o falla de método anticonceptivo así como que podemos acceder gratuitamente a métodos anticonceptivos desde el respeto, el consenso y la información libre de juicios o estigmas.



Finalmente, **el seguimiento** en caso de requerirlo será presencial.



**Michinota:** En caso de ser menor a 15 años se activa la "Norma 047 para la Atención a la Salud del Grupo de 10 a 19 años de edad" y se solicitará la firma de consentimiento de madre, padre o tutor/a.

# ELEMENTOS CLAVE PARA UNA ATENCIÓN DE CALIDAD

- ✿ Atención oportuna
- ✿ Entrevistas y cuestionarios realizados desde la amabilidad, sin estigma o prejuicios
- ✿ Información sencilla y clara para ti
- ✿ Trato sin prejuicios y estigmas (ejemplo de ello es realizar ultrasonidos sin sonido)
- ✿ Confidencialidad, privacidad y seguridad



## TESTIMONIOS Y QUEJAS



- ✉ **Buzón electrónico de quejas en página de Secretaría de Salud**
- ✉ **Comisión Nacional de Derechos Humanos del Estado de Coahuila o de tu estado.**
- ✉ **Acompañantes Laguna: ¡No dudes en contactarnos!**

# DIRECTORIO

## SI QUIERES SABER MÁS, AQUÍ ALGUNAS RECOMENDACIONES:

1. <https://ipasmexico.org/>: En IPAS existe información de aborto seguro y legal, además de materiales de información y actualizaciones de protocolos que te acompañan en tu proceso. Cuentan con una app de celular de aborto seguro.



2. <https://www.fondomaria.org/>:

Fondo María da apoyo financiero, emocional y logístico a mujeres que no cuentan con recursos suficientes para poder acceder a los servicios de aborto legal disponibles en la CDMX. Encontrarás también materiales de información.



3. <https://mariestopes.org.mx/>: Fundación MSI (antes Marie Stopes) cuenta con diversas **clínicas particulares seguras** en diferentes ciudades del país donde se encuentra legalizado el aborto. Ofrece paquetes de interrupción legal del embarazo vía AMEU y con pastillas. Tiene presencia en Ciudad de México, Oaxaca, Chiapas, Veracruz, Hidalgo, Colima, Baja California y en Coahuila.



4. <http://www.focos.org.mx/> : Focos es una campaña que es muy importante para nosotras participen. Puedes encontrar relatos de mujeres que han abortado voluntariamente y puedes dejar tu relato si así lo deseas.



# DIRECTORIO

## 5. ADAS. Acompañamiento Emocional Después de un Aborto Seguro:

La decisión de aborto no provoca bajo ningún motivo algún "trauma psicológico". Sin embargo reconocemos como cualquier otro proceso de la vida inesperado, puede ser un parteaguas para algunas mujeres de darnos cuenta de dónde estamos colocadas en nuestra vida, lo cual es una valiosa oportunidad para resignificar 💜. Si necesitas un espacio seguro para hacerlo aquí encontrarás psicoterapeutas con quien realizarlo con cuota voluntaria.

**Correo:** [adasmexico@gmail.com](mailto:adasmexico@gmail.com) / **Solicitud de acompañamiento:** <https://bit.ly/3wbpXjY>



## 6. Lineamiento técnico para la atención del Aborto Seguro en México:

Es un manual que ofrece el gobierno de México para servicios de salud de aborto seguro. Todos los estados están obligados a dar cumplimiento al protocolo tanto en tipos de procedimientos que utilizan como en trato digno y libre de violencia. Si recurres a un servicio médico esta puede ser una guía amplia muy poderosa para saber lo que ocurrirá y para la exigibilidad de tu derecho.

### **Descarga y consulta:**

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/779301/V2-FINAL\\_Interactivo\\_22NOV\\_22-Lineamiento\\_te\\_cnico\\_aborto.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/779301/V2-FINAL_Interactivo_22NOV_22-Lineamiento_te_cnico_aborto.pdf)



**¡NO OLVIDES SEGUIR NUESTRAS REDES!**



# BIBLIOGRAFÍA

- ✿ Acompañantes Laguna (2016-2024). Saberes y experiencias de integrantes de Acompañantes Laguna-Ddeser Coahuila.
- ✿ ANDAR (2016). Capacitación sobre vocerías de aborto y formación de acompañantes. Alianza Nacional por el Derecho a Decidir: Torreón, Coahuila.
- ✿ Centro Las Libres AC (2016). Capacitación de aboto con medicamentos. Congreso de Igualdad Sustantiva: Torreón, Coahuila.
- ✿ Ipas (2023). Actualizaciones clínicas en salud reproductiva. E. Jackson (editora). Chapel Hill, Carolina del Norte: Ipas.
- ✿ Directrices sobre la atención para el aborto (Aborto care guideline). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- ✿ Programa Tengo un Retraso (2022). Actualizaciones de protocolo de aborto seguro con medicamentos. Encuentro Red Binacional del Sur al Norte: Matamoros, Tamaulipas.
- ✿ Red Necesito Abortar (2021). Capacitación online para procesos de acompañamiento en semanas avanzadas.
- ✿ Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México, DDESER (2016-2022). Capacitación y asesoría en procesos de aborto seguro con medicamentos.
- ✿ Secretaría de Salud, Subsecretaria de Prevención y Promoción de la Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (Junio, 2021). Lineamiento técnico para la atención del aborto seguro en México. Liga de descarga:  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/646958/LINEAMIENTO\\_AB\\_CNEGSR\\_OPS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/646958/LINEAMIENTO_AB_CNEGSR_OPS.pdf)



# PLANTILLA DE STICKERS



