



**TU CUERPO  
TU DERECHO  
POR UN PROYECTO DE VIDA PLENA**

**¡Tú decides!**

# TU CUERPO TU DERECHO POR UN PROYECTO DE VIDA PLENA ¡Tú decides!

Durante muchos años las feministas hemos luchado por el derecho de las mujeres a decidir sobre nuestro cuerpo y nuestro proyecto de vida de manera libre e informada. Desde la educación, la comunicación, el arte, las leyes; organizaciones, colectivas y mujeres independientes hemos tomado las calles uniendo el grito a favor de nuestra autonomía.

El 25 de septiembre del 2019, el Congreso del Estado de Oaxaca aprobó la Reforma al Código Penal que despenaliza el aborto hasta las 12 semanas, misma que entró en vigor el 25 de octubre del mismo año y significa un avance histórico en la defensa de los derechos de todas las mujeres, porque aporta de manera contundente a garantizar el derecho a decidir sobre nuestro cuerpo sin ser criminalizadas.



Con esta Reforma, Oaxaca se convirtió en la segunda entidad del país en despenalizar el aborto -12 años después de que lo hiciera la Ciudad de México-, logro que sin duda es resultado de la acción constante de los movimientos feministas y del compromiso de la LXIV Legislatura del Estado con los derechos de las mujeres.

## TE AYUDAMOS A RESOLVER ALGUNAS DUDAS SOBRE EL **ABORTO LEGAL**



### ¿Para qué me sirve esta Reforma? ◆

La despenalización del aborto, nos da la libertad a las mujeres de interrumpir de manera voluntaria un embarazo, sin que seamos perseguidas o criminalizadas por nuestra decisión.

### ◆ ¿Qué plazo tengo para ejercer este derecho?

Puedes interrumpir tu embarazo de forma voluntaria hasta las 12 semanas de gestación, éstas se cuentan a partir del primer día de tu última menstruación.

## ¿Cuál es el ruta para que yo pueda interrumpir un embarazo? ◆

Primero debes **corroborar que estás embarazada**, segundo saber el **tiempo de gestación**, tercero **acudir al centro de salud, hospital o clínica más cercana**.

Puedes confirmar el embarazo mediante una prueba rápida (las que venden en la farmacia) o de sangre de tipo cuantitativa (ambas arrojan un mejor resultado de 10 a 15 días después de la relación sexual), un ultrasonido o consulta ginecológica.

Los servicios de salud de Oaxaca están obligados a darte de manera gratuita el misoprostol o el medicamento que determinen y hacer el monitoreo durante el proceso de la interrupción y post-interrupción.



## ◆ ¿Y si las Instituciones de salud me dicen que no es legal?

Ningún centro de salud, hospital o clínica pueden argumentar esto, dado que desde el 24 de octubre del 2019 que entró en vigor la Reforma en los artículos 312 y 316 del Código Penal de Oaxaca, te dan la libertad de interrumpir el embarazo hasta las 12 semanas y por lo tanto obliga a los servicios de salud a garantizar y hacer efectivo tu derecho a decidir. También existe la Norma Oficial Mexicana número 046 que les obliga a darte el servicio.

# SI HAS DECIDIDO EJERCER ESTE DERECHO ¡NO ESTÁS SOLA!

## ◆ ¿Cómo se puede hacer la Interrupción del Embarazo?

\***Aborto medicamentoso:** Se trata de la interrupción del embarazo que puede ser inducida por el medicamento llamado **Misoprostol**, es seguro de usar durante las primeras 9 semanas de gestación y puede ser controlado por una misma en casa, sin descartar el acompañamiento médico y psicológico. Entre la semana 10 y 12 de gestación, se vuelve necesario el acompañamiento de una persona profesional de salud.



## ◆ ¿Cuándo no puedo usar el Misoprostol?

**No es recomendable utilizarlo cuando** has estado en tratamiento con corticoides, terapia anticoagulante, padeces trastornos hemorrágicos, el embarazo es ectópico (el óvulo fecundado se encuentra fuera del útero), tienes una operación en el útero con antigüedad menor a 6 meses o cuando el embarazo se dio mientras utilizabas el DIU (Dispositivo Intrauterino).



## ¿Cómo realizar el aborto con Misoprostol?

Necesitarás **12 pastillas de misoprostol** (cualquier marca), éste lo puedes encontrar de venta al público en general en farmacias y **NO es necesario presentar una receta médica para adquirirlo**, también puedes solicitarlo en el hospital, centro de salud o clínica cercana.

### Proceso:

**Coloca 4 pastillas en la boca, 2 pastillas en cada lado, entre la mejilla y la encía inferior durante 30 minutos hasta que se disuelvan**, pasado el tiempo ingiere el resto de las pastillas con agua, repite el mismo proceso 2 veces más **con lapsos de 4 horas entre cada aplicación.**

Vas a experimentar una menstruación con flujo de normal a ligeramente abundante, no te preocupes si no baja inmediatamente, este proceso puede demorar hasta 72 horas una vez terminada la ingesta del medicamento.

Durante el tiempo en que surte efecto el medicamento puedes sentir escalofríos, náuseas, fiebre, diarrea o fuertes cólicos que puedes aliviar tomando Ibuprofeno de 400 o 600 mg., una hora antes de iniciar el tratamiento y continuar cada 6 u 8 hrs., según las indicaciones del medicamento.

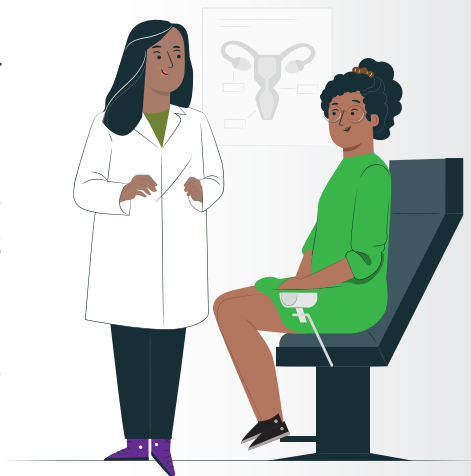


Lo recomendable es que el aborto se realice en casa o en un lugar privado que sea cómodo, con reposo absoluto; se recomienda tomar abundantes líquidos (agua o té) y alimentarte bien, incluyendo sobre todo frutas y verduras.

Si experimentas temperatura de  $38^{\circ}$ , si ves borroso o te sientes débil, si realizas cambios de toallas empapadas más de dos veces en menos de media hora o si la sangre huele mal; acude al hospital de manera inmediata acompañada de una persona de tu confianza.

Una semana después de la expulsión debes realizarte una ecografía de control, en el hospital o servicio clínico más cercano, para verificar que todo este bien.

**\*Aborto quirúrgico:** Si el médico valora que no es posible que realices la interrupción del embarazo con medicamentos, puedes recurrir a la **aspiración por vacío / aborto quirúrgico**, que es un proceso realizado en clínicas u hospitales con un aspirador manual o electrónico insertado de manera intra-uterina; este es preferible cuando existe alguna complicación en el embarazo.



# ¿Qué hago si no me quiero embarazar y quiero tener vida sexual activa?



Utiliza un método anticonceptivo de tu preferencia, puedes acceder a una diversidad de anticonceptivos hormonales como son: orales (pildoras de toma diaria), parches, inyecciones e implantes (DIU, anillo vaginal, implante subdérmico o SIU) y condones que en las clínicas de salud pública se deben dar de manera gratuita. También los puedes adquirir en cualquier farmacia sin receta médica.



Este tipo de anticonceptivos los podrás tomar sin contraindicación después de haberte realizado un aborto, a excepción del DIU, SIU, anillo vaginal y la salpingoclasia, a los que podrás recurrir una vez que en la ecografía de control se confirme que todo está bien.

Además, tu pareja también debe optar por anticonceptivos o vasectomía, métodos que son seguros, eficaces y parte de la responsabilidad compartida en la actividad sexual.

**Recuerda que los métodos anticonceptivos de barrera previenen las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), por ello es altamente recomendable usarles cuando se tiene vida sexual activa.**





## ◆ ¿Qué puedo hacer si tuve relaciones sexuales sin protección, si se rompió el condón o fui víctima de violación?

En estos casos existen las **PAES (Píldoras anticonceptivas de emergencia)**, que ayudan a evitar el embarazo poco después de haber tenido un coito.

Se deben tomar de manera inmediata hasta las 72 hrs después de la relación, si sobre pasa este tiempo ya no surte efecto. *Recuerda que esta opción no es un método anticonceptivo y no es recomendable tomarla más de una vez al año.*

## ¡TÚ DECIDES!

Estar frente a la decisión de interrumpir un embarazo no es fácil, pero este proceso no debe poner en riesgo tu dignidad, tu salud, ni tu vida. La Ley respalda tu derecho a decidir sobre tu cuerpo sin culpa, sin criminalización.

Esperamos que este folleto te sea de utilidad.

¡Por la autonomía de las mujeres!

¡No estás sola, muchas te acompañamos!

## TEXTOS CONSULTADOS:

Manual de práctica clínica para un aborto seguro. OMS (Organización Mundial de la Salud) 2014, disponible en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/134747/9789243548715\\_spa.pdf;jsessionid=ECB11390310CA82E189B3312571BF685?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/134747/9789243548715_spa.pdf;jsessionid=ECB11390310CA82E189B3312571BF685?sequence=1)

Guía de apoyo para la formación de acompañantes a mujeres en situación de aborto. Olivia Ortíz para Fondo María. 2010. Disponible en:  
<http://www.clacaidigital.info/bitstream/handle/123456789/613/guia-acompanamiento-aborto-final.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Ley general de víctimas (LGV) DOF 03-05-2013. Disponible en:  
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/76176/LGV.pdf>

Nom046SSA2-2005. Disponible en <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR19.pdf>

Introducción a los métodos anticonceptivos: Información general. Secretaría de salud 2002. Disponible en:  
<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7202.pdf>

Fichas informativas métodos anticonceptivos, Secretaría de Salud de Gobierno de México. Disponible en <https://www.gob.mx/salud/cnegsr/acciones-y-programas/fichas-informativas-metodos-anticonceptivos>

Elaborado por Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C., se autoriza la reproducción parcial o total de este folleto siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

[contacto@consorciooaxaca.org.mx](mailto:contacto@consorciooaxaca.org.mx)



**CONSORCIO**

◆ O A X A C A ◆

TRABAJANDO POR UNA VIDA  
EN LIBERTAD PARA  
LAS MUJERES