

Navegando Embarazo Adolescente

Estamos aquí para apoyarte mientras navegues las etapas tempranas del embarazo. Abajo proveemos tus opciones ya que estás embarazada.

Por favor, nota que es la política de la Clínica Pediátrica de Salem que las pacientes que toman la decisión de seguir con su embarazo transfieran su cuidado del embarazo a un proveedor de adultos tal como un obstetra, una matrona o un médico de medicina familiar. Te ayudaremos a conectar a un proveedor de adultos en el área y apoyarte en hacer una cita. Continuaremos a verte hasta que puedas transferir tu cuidado. De manera similar, no proveemos servicios de adopción o aborto, pero te ayudaremos a buscar cuidado apropiado.

NO ESTÁS SOLA

Primero, es importante recordar que no estás sola. Estar embarazada como una adolescente puede crear varias preguntas y emociones. Ser una adolescente ya es una etapa de cambio y crecimiento significativo, llena de muchos desafíos. Hay muchas personas disponibles para ayudar – incluso nuestros médicos, enfermeras, consejeros y equipo de apoyo. También, nosotros podemos conectarte con muchos recursos en nuestra comunidad tal como clínicas que especializan en el embarazo y grupos de apoyo. Está bien sentirte agobiada, triste, animada, sorprendida o cualquier otra emoción te sientes. Es bueno buscar ayuda.

PRÓXIMOS PASOS

Si eres una adolescente y piensas que tal vez estás embarazada, aquí hay algunos pasos que puedes tomar:

1. **Confirmar el Embarazo** — Si ya no lo has hecho, tome una prueba de embarazo para confirmar. Si estás dentro de 5 días de tener sexo, contracepción de emergencia (ve abajo) puede ser una opción. Nuestra clínica y aquellas en la lista abajo ofrecen pruebas de embarazo confidenciales. Es importante saber que **a veces un embarazo puede ocurrir sin el embrión llegar al útero**. Esto puede causar dolor significativo y es una **emergencia médica**, por eso es crítico ver a un médico si sospechas que estás embarazada y tienes dolor.
2. **Hacer una Cita** — Haz una cita con uno de nuestros médicos o una de las clínicas abajo para discutir tus opciones y recibir cuidado prenatal para asegurar la salud tuya y de tu bebé. Si tienes 14 años o menos, la ley de Oregón requiere que consigues consentimiento de un padre o guardián para cuidado médico. Si no puedes decírselo a tus padres, la Línea de Ayuda de Repto Legal (844-868-2812) provee consejo legal gratis y confidencial para aborto, embarazo, nacimiento y otros temas relacionados. La Línea de Ayuda de Derechos Reproductivos de Oregón (503-431-6460) también ofrece guía legal gratis para personas que necesitan tratamiento médico y tal vez no tienen familiaridad con las leyes de Oregón.
3. **Encontrar un Sistema de Apoyo** — Habla con alguien en que confías acerca de la situación – un padre, maestro, mentor espiritual, consejero o amigo. Ellos pueden proveer apoyo emocional y ayudarte a navegar tus próximos pasos. La mayoría de las muchachas se beneficiarán de ver a un consejero o terapeuta después de estar embarazada, a pesar de su decisión de seguir con el embarazo o no.
4. **Educar a Ti Misma** — Aprende acerca de todas las opciones disponibles. Esto incluye mantener al bebé, adopción y aborto. Es importante tomar una decisión informado que es lo mejor para ti. Sigue leyendo para más información.
5. **Mantenerte Saludable** — Habla con un médico antes de tomar medicamentos. Para proteger al bebé desarrollando de malformaciones congénitas, no bebas alcohol, fumes cigarrillos u otras drogas. No tomes ibuprofeno durante el embarazo. También es importante tomar una vitamina prenatal con 600 microgramos de ácido fólico.

Recuerda, el embarazo es un gran evento en la vida, y es normal tener emociones fuertes sobre ello.

CONTRACEPCIÓN DE EMERGENCIA

La contracepción de emergencia puede prevenir embarazo después de sexo sin protección. Hay algunos tipos de contracepción de emergencia, y algunos funcionan mejor que otros. No importa cuál tipo de contracepción de emergencia que usas, tómalala lo más pronto posible después de sexo sin protección. Aquí hay algunas opciones:

1. **Implantación de un Aparato Intrauterino** — Esto funciona tan bien en día 1 después de sexo sin protección como en día 5.



Navigating Teen Pregnancy

2. **Medicamentos** — Estos funcionan mejor lo más pronto posible después del sexo sin protección. Es más eficaz dentro de 72 horas, pero puede ser eficaz hasta 5 días después de sexo sin protección.
 - a. **Levonorgestrel** (muchas marcas comerciales) — Esto está disponible para comprar sin receta. Si pesas más de 165 libras, pastillas de levonorgestrel tal vez no funcionen tan bien.
 - b. **Ulipristal Acetato** (Ella) — Generalmente, esto es más eficaz que levonorgestrel. Requiere una receta, pero se puede encontrar una en línea (Nurx, PRJKT RUBY o la app de Planned Parenthood Direct) o en persona. Si pesas más de 195 libras, este medicamento tal vez no sea tan eficaz.

Por favor, nota que nuestros proveedores no provean servicios de implantación de DIU.

EMBARAZO NO PLANEADO

Si tu embarazo no fue planeado, tiene 3 opciones:

1. Continuar con el embarazo y llega a ser una madre.
2. Continuar con el embarazo y planear para adopción.
3. Terminar el embarazo.

Para determinar cuál opción es mejor para ti, puede ser útil preguntarte las siguientes preguntas:

- ¿Estás lista llegar a ser una madre? ¿Estás lista emocionalmente? ¿Estás en buena salud? ¿Tienes alguna adicción a sustancias?
- ¿Qué son tus creencias acerca de tener un niño? ¿Qué de las creencias de tu familia?
- ¿Qué son tus creencias acerca de entregar al niño para adopción? ¿Qué de las creencias de tu familia?
- ¿Qué son tus creencias sobre hacerse un aborto? ¿Qué de las creencias de tu familia?
- ¿Tendrás el apoyo y ayuda de tus padres, hermanos y amigos durante el embarazo y como una madre?
- ¿Tienes vivienda fija?
- ¿Cómo pagarás por todo que es necesario para criar a un niño (ropa de bebés, pañales, comida, etc.)?
- ¿Puedes lograr tus metas de escuela y carera mientras crías a un niño? ¿Tu escuela tiene un programa para padres adolescentes?
- ¿Estará involucrado tu pareja? ¿Cuánto? ¿Él podrá ayudar a apoyarte y a tu bebé?

CONTINUAR CON EL EMBARAZO

Si has decidido continuar con el embarazo para criar al bebé o para adopción, es esencial mantenerte en buena salud para apoyar el desarrollo de tu bebé:

- No bebas alcohol ni tomas drogas. Si fumas, deja de fumar.
- Come comida nutritiva. Náusea es común con las primeras etapas del embarazo. Habla con uno de nuestros médicos acerca de las opciones para tratamiento.
- Toma una vitamina prenatal con 600 mcg de ácido fólico. Esto ayudará a prevenir malformaciones congénitas tal como espina bífida.
- Habla con tu médico acerca de cuáles medicamentos que son seguros durante el embarazo. Muchos medicamentos no son seguros para mujeres embarazadas. Tylenol generalmente es seguro tomar para dolor cuando necesario. Evita ibuprofeno.
- Evita químicas dañinas, tal como soluciones de limpieza, lejía, y químicas para el pelo como para enderezar, rizar o tinter.
- Cepilla y usa hilo dental. Buena salud oral disminuye la probabilidad del bebé enfermarse.
- Mantente activa. Ejercicios de baja riesgo son ideales, como caminar, correr, nadar, pilates, ciclo sala y bailar. Evita ejercicio intenso como levantar pesas pesadas, esquí de pista o atracciones de ferias.
- Habla con alguien quien ha estado embarazada y criado niños. Hay clases de crianza de los hijos disponibles para familias en el Condado de Marion.
 - <https://parentinghub.org/es/for-providers/parenting-education-for-parents/>



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com

Navigating Teen Pregnancy

- Sé optimista. Enrédate con gente quien te ama y te cuida durante tu embarazo y después del nacimiento. Limita tu estrés.

ALGUNOS ASUNTOS COMUNES QUE PUEDEN SURGIR DURANTE EL EMBARAZO

1. Náuseas Matutinas:
 - Come comidas pequeñas y frecuentes.
 - El jengibre o la menta puede aliviar la náusea.
2. Fatiga:
 - Escucha a tu cuerpo y descansa cuando sea necesario. Crecer un bebé requiere mucha energía.
 - Toma siestas breves si es posible.
3. Dolor de la Espalda:
 - Practica buena postura.
 - Usa mecánicas correctas del cuerpo cuando levantando (usa tus piernas, no tu espalda).
 - Evitar levantar cosas muy pesadas.
4. Inflamación:
 - Eleva tus piernas cuando sea posible.
 - Mantente hidratada y limita la ingesta de sal.

OTROS RECORDATORIOS IMPORTANTES

- Asiste todas las citas prenatales.
- Informa a tu médico de cualquier síntoma inusual.
- Edúcate sobre el parto.

ADOPCIÓN

Adopción es una opción para jovencitas que no están listas o que no pueden criar a un niño debido a razones emocionales, financieras o educacionales. En adopción, la custodia del niño se entrega a otra persona, como otra familia amorosa o un pariente de la madre. Cada año, cientos de familias aplican para adoptar en Oregon. Antes de adoptar al bebé, los padres adoptivos tendrán que cumplir un proceso con el estado de Oregon, lo cual generalmente incluye autorización legal, estudio de casa y verificaciones de antecedentes. Después de que el bebé está colocado con la familia, habrá un informe para verificar que la familia y el bebé se están ajustando bien. Los padres adoptivos luego tendrán derechos y responsabilidades de padres permanentes.

Hay dos tipos de adopción disponibles a madres embarazadas:

1. Adopciones privadas de infantes por medio de agencias privadas de adopción licenciadas en Oregon.
2. Adopciones independientes son utilizados por familias que quieren adoptar a un bebé de una pariente o amiga.

El Departamento de Servicios Sociales de Oregon ofrece una lista de organizaciones licenciadas en Oregon que facilitan adopciones. Encuentra la lista en su sitio web:

- <https://www.oregon.gov/odhs/adoption/Pages/agencies.aspx>

ABORTO

En Oregon, el aborto es legal en todas las etapas del embarazo. Si tienes 14 años o menos, la ley de Oregon requiere que consigues consentimiento de un padre o guardián. De nuevo, hablando con un adulto de confianza (médico, padre, guardián, consejero, etc.) puede ser muy útil en tomar tu decisión.



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com

Navigating Teen Pregnancy

El aborto se puede hacer con medicamentos o por medio de un procedimiento en un hospital o una clínica. El tipo de pastilla o procedimiento depende de cuánto más dura el embarazo.

ABORTO MEDICAL

- En un aborto medical, la mujer embarazada toma pastillas para terminar el embarazo. Esto es una opción si tienes más de 5 días pero menos de 77 días (11 semanas) embarazada.
- Mifepristone es el primero medicamento tomarás, sea en una clínica o en casa.
- Misoprostol es el segundo medicamento tomarás, sea en una clínica o en casa.
- Necesitarás una visita de seguimiento para asegurarse que el aborto está completo.
- Calambres y sangrando similar a una menstruación fuerte ocurrirán típicamente. Sangrando irregular o normal para dos a cuatro semanas es común. Efectos secundarios de los medicamentos pueden incluir náusea, fiebre, frío, mareo y diarrea.
- Se puede hacer abortos con medicamentos más tarde en el embarazo, sin embargo habrá que hacerlo bajo la supervisión de un especialista en un hospital o una clínica.
- No se recomienda abortos con medicamentos si tienes trastornos sangrantes, algunos tipos de cardiopatía, enfermedad suprarrenal, o enfermedades severas del riñón, hígado o pulmones. Si tienes un DIU (dispositivo intrauterino) hay que sacarlo antes de un aborto medical.
- Muchas aseguradoras médicas cubren el costo de aborto. Puedes averiguar cuando haces tu cita o comunicarse con tu aseguradora.

ABORTO PROCEDIMENTAL

- Se considera los abortos procedimentales seguros y 99% eficaz. Un proveedor médico lleva a cabo el procedimiento en una clínica o un hospital. Los pasos son como siguen:
 1. Da un medicamento para relajar y/o medicamentos para el dolor.
 2. Anestesia el cérvix. Luego, entra un tubo fino en la vagina, entre el cérvix, y en el útero.
 3. El tubo se conecta a una aspiradora especial. Cuando prende la succión, saca el tejido del embarazo.
- Los riesgos de aborto procedimentales son relativamente raros, pero incluyen dejar cicatriz en el útero o cérvix, sangrando, infección o aborto incompleto.
- Para embarazos más avanzados, como el trimestre segundo o tercero (después de 11 semanas), puede requerir un procedimiento más invasivo con anestesia general.
- Muchas aseguradoras médicas cubren el costo de aborto. Puedes averiguar cuando haces tu cita o comunicarse con tu aseguradora.

Nuestra clínica no ofrece servicios de aborto. En Salem, Planned Parenthood ofrece asistencia médica reproductiva (pruebas y tratamiento para ETS, método anticonceptivo, prueba de embarazo, ultrasonidos prenatales, etc.) igual que servicios de aborto. El costo de un aborto varía dependiendo de tu tipo de seguro y el tipo de aborto. Por ejemplo, en OHSU en Portland, abortos de medicamentos cuestan \$400-\$525 para personas sin seguro, pero ese costo es \$0 para personas con seguro del Plan de Salud de Oregón (Medicaid). Personas sin seguro debido a inmigración todavía pueden calificar para cobertura.

Para una lista de clínicas que proveen servicios de aborto en Oregón, ve este sitio web:

- https://www.oregon.gov/OHA/PH/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth/OregonContraceptiveCare/Pages/wheredoigo_t3.aspx

Para información gratis acerca de servicios financieros, viajeros y de alojamiento, comunícate con la Línea Directa Nacional de Aborto:

- <https://prochoice.org/patients/naf-hotline/>
- 1-800-772-9100



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com

Navigating Teen Pregnancy

ORGANIZACIONES LOCALES

- **Salem Clinic OB/GYN** (Clínica Obstetra y Ginecólogo de Salem)
 - 2020 Capitol St NE, Salem, OR 97301
 - 503-399-2424
 - <https://salemclinic.org/hours/salem-clinic-main>
- **Willamette Family Medical Center** (Centro Médico Familiar de Willamette)
 - 435 Lancaster Dr NE, Salem, OR 97301
 - 503-585-6388
 - <https://wfmchealth.org/>
- **Salem Women's Clinic** (Clínica de Mujeres de Salem)
 - 1395 Liberty St SE, Salem, OR 97302
 - 503-399-2444
 - <https://www.salemwomensclinic.com/>
- **Planned Parenthood**
 - 3825 Wolverine St NE, Salem, OR 97305
 - 888-875-7820
 - <https://www.plannedparenthood.org/health-center/oregon/salem/97305/salem-health-center-2412-91400>
- **Hope Pregnancy Clinic** (Clínica Esperanza de Embarazo)
 - 2630 Market St NE, Salem, OR 97301
 - 503-364-2464
 - <https://hopepregnancyclinic.org/resources/display/services#options>
- **Roberts High School at Chemeketa for Teen Parents** (Roberts High School en Chemeketa para Padres Adolescentes)
 - 4071 Winema Pl NE Bldg #50, Salem, OR 97305
 - 503-399-3247
 - <https://roberts.salkeiz.k12.or.us/roberts-hs-ccc/contact-hs-ccc>
- **State of Oregon Teen Parent Resources** (Recursos para Padres Adolescentes del Estado de Oregón)
 - 255 Capitol St NE, Salem, OR 97301
 - 503-947-5600
 - <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/Pages/tppresources.aspx>

FUENTES DE REFERENCIA

- <https://youngwomenshealth.org/guides/unplanned-pregnancy/>
- <https://youngwomenshealth.org/guides/pregnancy-abortion/>
- <https://www.ohsu.edu/womens-health/abortion-frequently-asked-questions>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/which-kind-emergency-contraception-should-i-use>
- https://www.oregon.gov/OHA/PH/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth/OregonContraceptiveCare/Pages/wheredoigo_t3.aspx
- <https://www.oregon.gov/odhs/adoption/Pages/non-departmental.aspx>



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com