

Guía de Orientación en Salud Reproductiva

www.tuabortoseguro.org

Introducción

Esta guía ha sido creada para brindarte información completa y confiable sobre salud reproductiva y aborto seguro en Ecuador. Nuestro objetivo es ofrecerte un espacio seguro para explorar tus opciones, comprender tus derechos y tomar decisiones informadas con el apoyo adecuado. Sabemos que este puede ser un momento desafiante, y queremos acompañarte en cada paso del camino.

Importante: La información aquí contenida es para fines informativos y no sustituye la atención médica profesional. Siempre busca el consejo de un profesional de la salud calificado para tus necesidades individuales.

Orientación en Salud Reproductiva

La orientación en salud reproductiva es un proceso de acompañamiento que te brinda información objetiva y basada en evidencia científica sobre tus opciones en relación con tu salud sexual y reproductiva. Esto incluye información sobre métodos anticonceptivos, embarazo, aborto seguro y otros temas relevantes. La orientación te ayuda a:

- Comprender tus derechos.
- Evaluar tus opciones.
- Tomar decisiones informadas.
- Acceder a servicios de salud seguros y de calidad.

Legalidad del Aborto en Ecuador

En Ecuador, el aborto es legal en las siguientes circunstancias:

- Cuando la vida o la salud de la mujer embarazada están en peligro.
- Cuando el embarazo es resultado de una violación.

Es fundamental que conozcas tus derechos y que busques información precisa sobre las leyes y regulaciones vigentes en Ecuador.

Confidencialidad

Tu privacidad es fundamental. Los profesionales de la salud están obligados a mantener la confidencialidad de tu información médica. Esto significa que nadie puede divulgar información sobre tu salud sin tu consentimiento, a menos que exista una orden judicial o una situación de emergencia que ponga en riesgo tu vida o la de otros.

Importancia de la Evidencia Científica

Es crucial que la información que recibas sobre salud reproductiva esté basada en evidencia científica sólida y actualizada. Esto te asegura que las decisiones que tomes estén respaldadas por datos confiables y que no se basen en mitos o desinformación.

- **Verifica las fuentes:** Asegúrate de que la información provenga de organizaciones de salud reconocidas, profesionales médicos o investigaciones científicas revisadas por pares.
- **Desconfía de la información no verificada:** Evita compartir o creer información que no tenga respaldo científico.

Riesgos de Informarse Solo en Redes Sociales

Si bien las redes sociales pueden ser una fuente de información, también pueden ser un caldo de cultivo para la desinformación y los mitos sobre salud reproductiva. Confiar únicamente en las redes sociales puede llevarte a tomar decisiones basadas en información incorrecta o incompleta, lo que puede tener consecuencias negativas para tu salud y bienestar.

- **Falta de verificación:** La información en redes sociales a menudo no está verificada ni respaldada por evidencia científica.
- **Influencia de opiniones personales:** Las redes sociales están llenas de opiniones personales que pueden no ser objetivas ni precisas.
- **Riesgo de información falsa:** Es fácil difundir información falsa o engañosa en las redes sociales.

Acompañamiento Emocional

Tomar decisiones sobre tu salud reproductiva puede generar una variedad de emociones, como ansiedad, miedo, tristeza o confusión. Es importante que te permitas sentir estas emociones y que busques apoyo emocional si lo necesitas.

- **Habla con alguien de confianza:** Comparte tus sentimientos con un amigo, familiar o consejero.

- **Busca grupos de apoyo:** Conéctate con otras personas que estén pasando por situaciones similares.
- **Practica el autocuidado:** Dedica tiempo a actividades que te relajen y te hagan sentir bien.

¿Cuándo Buscar Orientación Profesional?

Es recomendable buscar orientación profesional en salud reproductiva en las siguientes situaciones:

- Cuando tienes dudas o preguntas sobre tus opciones.
- Cuando te sientes confundida o abrumada.
- Cuando necesitas apoyo emocional.
- Cuando quieres asegurarte de tomar una decisión informada.

Función de la Orientación en Salud Reproductiva

La orientación en salud reproductiva te proporciona:

- Información objetiva y basada en evidencia científica.
- Un espacio seguro para explorar tus opciones.
- Apoyo emocional.
- Conexión con servicios de salud seguros y de calidad.

La orientación no te dice qué decisión tomar, sino que te empodera para que tomes la mejor decisión para ti, basándote en tus valores y circunstancias personales.

Diferencias Entre Orientación Segura e Insegura

Una orientación segura:

- Se basa en evidencia científica
- Respeta la legalidad
- Protege la privacidad
- No juzga ni presiona
- Prioriza la salud integral

Una orientación insegura:

- Difunde mitos
- Minimiza riesgos
- Presiona decisiones
- Carece de respaldo profesional

Elegir bien dónde informarte es una forma de autocuidado.

Tus Derechos al Buscar Orientación

Tienes derecho a:

- Recibir información completa, objetiva y basada en evidencia científica.
- Ser tratada con respeto y dignidad.
- Tomar decisiones informadas sin coerción ni juicio.
- La confidencialidad de tu información.
- Acceder a servicios de salud seguros y de calidad.

Manejo de la Ansiedad

La ansiedad es una emoción común al enfrentar decisiones difíciles. Aquí hay algunas estrategias para manejar la ansiedad:

- **Respiración profunda:** Practica ejercicios de respiración para calmar tu mente y cuerpo.
- **Meditación:** Dedica unos minutos al día a meditar.
- **Ejercicio:** Realiza actividad física regularmente.
- **Habla con alguien:** Comparte tus preocupaciones con un amigo, familiar o terapeuta.
- **Busca ayuda profesional:** Si la ansiedad es persistente o abrumadora, busca ayuda de un profesional de la salud mental.

¿Dónde Encontrar Orientación Confiable?

Puedes encontrar orientación confiable en:

- **Organizaciones de salud reproductiva:** Busca organizaciones reconocidas que ofrezcan servicios de orientación.
- **Profesionales de la salud:** Consulta con médicos, enfermeras o consejeros especializados en salud reproductiva.
- **Líneas de ayuda:** Llama a líneas de ayuda confidenciales que brinden información y apoyo.
- **Centros de salud:** Visita centros de salud públicos o privados que ofrezcan servicios de salud reproductiva.

Conclusión

Esperamos que esta guía te haya brindado información útil y te haya empoderado para tomar decisiones informadas sobre tu salud reproductiva. Recuerda que no estás sola y que existen recursos disponibles para apoyarte. ¡Tu salud y bienestar son lo más importante!

Contactos de Apoyo

Si necesitas información confiable, orientación respetuosa o acompañamiento confidencial en salud reproductiva, puedes contactarnos:

Sitio web: <https://tuabortoseguro.org>

WhatsApp confidencial: +593 98 147 7743

Tu privacidad está protegida.

Tu bienestar es prioridad.

¡No dudes en contactarnos si necesitas ayuda!