



# Guía de Orientación en Salud Reproductiva

[www.tuabortoseguro.org](http://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!**