



ÍNDICE

Presentación

La adolescencia

La educación sexual

El embarazo

Embarazo durante la adolescencia

Riesgos de embarazos tempranos en adolescentes

Programa de atención a padres y madres adolescentes

Prevención del embarazo adolescente

Tips

Sugerencias

Información clave

Fuentes

Presentación

El artículo cuarto de la Constitución Mexicana de los Estados Unidos Mexicanos nos dice en su segundo párrafo que “Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos”.

Pero desgraciadamente ha habido un aumento de casos de embarazo entre adolescentes; la elevada incidencia de la pobreza y la desigualdad y el estrecho vínculo con los bajos niveles educativos se conjugan para que los núcleos importantes de población enfrenten barreras de acceso a la información y servicios de salud sexual y reproductiva y mantengan una alta tasa de fecundidad no deseada.

El embarazo en las adolescentes es un problema de reconocida trascendencia. Diariamente podemos observar a jóvenes embarazadas en los núcleos familiares y en las calles, en ocasiones en las escuelas, en las tiendas y en otros lugares.

En algunos países de América Latina y el Caribe se carece de políticas públicas de salud sexual y reproductiva, no se valoran los derechos sexuales y reproductivos de las adolescentes.

1. La adolescencia

“La adolescencia ocupa el lapso de tiempo que transcurre desde el momento en que el niño deja de serlo corporalmente, hasta el momento en que psicológicamente ha logrado la definición de una personalidad propia y adulta”.



Como adolescentes, pasas por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. El cambio más grande es la pubertad el proceso por el cual se llega a la madurez sexual. Por lo general, ocurre entre los 1 y 14 para las niñas y los 12 y 16 para los varones. A medida que tu cuerpo cambia, puede que tengas preguntas sobre la salud sexual.

Si eres una niña, se desarrollarán los senos y se iniciará la menstruación. Si eres un niño, aumentará el tamaño del pene y los testículos. Si tienen relaciones sexuales, puedes quedar embarazada o embarazar a alguien. Decidas o no tener relaciones sexuales, es una buena idea que te enteres acerca del sexo sano y el impacto del sexo en la salud. Además del embarazo, las relaciones sexuales conllevan el riesgo de contagiarte enfermedades de transmisión sexual, como herpes, verrugas genitales o VIH, el virus que causa el SIDA.

Durante este tiempo, comienzas a desarrollar tu propia personalidad y opiniones. Algunos cambios que podrías notar incluyen:

- ❖ Aumento de la independencia de tus padres
- ❖ Más preocupaciones sobre la imagen corporal y la ropa
- ❖ Más influencia de tus compañeros



- ❖ Mayor capacidad de sentir el bien y el mal

Todos estos cambios a veces pueden ser abrumadores. Un poco de tristeza o mal humor poder ser normal.

2. La educación sexual

Los adolescentes de hoy demandan respuestas y los adultos no podemos o no queremos responder, algunas veces por ignorancia, otras por el temor de que ellos asuman su sexualidad y vivan con autodeterminación y libertad.

Por lo anterior, la educación sexual surge como un emergente para contrarrestar la falta de información, los prejuicios existentes, la baja autoestima y las confusiones en la planeación de vida y en la toma de decisiones de los adolescentes.



La educación de la sexualidad unida a la falta de una pareja estable y de información adecuada constituye una mezcla explosiva y peligros para el adolescente. Muchos de los

conflictos e incluso traumas psicológicos a que esto se ven sometidos podrían evitarse si la sociedad tuviera una actitud más abierta.

Es las adolescentes, la maduración sexual se presentan cada vez más tempranamente, al igual que las relaciones coitales.

La educación de la sexualidad debe basarse en la toma de decisiones responsable y el uso correcto de métodos anticonceptivos, ya que el conocernos no garantiza la ausencia de embarazo.

3. El embarazo

¿Qué es un embarazo?



Es un proceso natural de la producción humana que se inicia cuando el óvulo fecundado anida en el útero de la mujer, proceso conocido como implantación.

El embarazo tiene una duración de 40 semanas (9 meses aproximadamente).

Cada persona puede elegir de manera libre y voluntaria el momento en que desea tener un hijo o hija. Si desea tener relaciones sexuales pero no quiere un embarazo debe saber que tiene derecho a usar métodos anticonceptivos para prevenirlo.

¿Cómo saber si una mujer está embarazada?

Si una mujer tiene retraso de la menstruación o si han pasado 15 o más días desde la última relación sexual sin protección,

puede practicarse una prueba de embarazo en orina o en sangre.

Síntomas:

Algunos de los siguientes síntomas pueden estar presentes en los primeros meses del embarazo:

- ❖ Ausencia de la menstruación.
- ❖ Sangrado de color marrón en menor cantidad y duración que la menstruación.
- ❖ Aumento del tamaño de los senos y del abdomen
- ❖ Aumento en la coloración de los pezones.
- ❖ Náuseas, vómitos y fatiga.
- ❖ Orina muy frecuente.

4. Embarazo durante la adolescencia

El embarazo a cualquier edad es un acontecimiento psicosocial trascendente especialmente para la madre adolescente expuesta a situaciones adversas.



Se considera embarazo a temprana edad el que ocurre entre los 10 y los 19 años, es decir durante la adolescencia y no es conveniente por los riesgos biológicos, psicológicos y sociales a los que se exponen la madre, el feto y posteriormente el recién nacido.

El embarazo en la adolescente soltera afecta su salud, sobre todo si es menor de 17 años, limitando sus oportunidades de educación, trabajo, matrimonio y su futuro.

Cabe resaltar que muchas de ellas, además de ser muy jóvenes, son poco capaces de responsabilizarse de la crianza de sus hijos. Algunas recurren al aborto ilegal.

Causas de embarazo temprano

La falta de una educación consistente respecto a la vida sexual y reproductiva desde el inicio de la escuela o desde otros ámbitos en la comunidad y en la familia el descenso de la edad de la menarca¹, el comienzo precoz y no planificado de las relaciones coitales han provocado un incremento de embarazo de las adolescentes en los últimos años.

- Inicio precoz de las relaciones sexuales
- No hay educación sexual y no existen lugares confidenciales donde los menores de edad puedan asistir para prevenir un embarazo
- Desconocimiento de métodos preventivos eficaces. Los adolescentes no solicitarían anticonceptivos por “vergüenza”, “no haberlo pensado” y “miedo”.

¹ Constituye el aspecto culminante del desarrollo sexual femenino. La primera menstruación.

- Una violación
- La inseguridad
- La baja autoestima
- Los problemas familiares
- No conocer temas de fertilidad
- Tener nuevas experiencias
- Estar bajo los efectos del alcohol y las drogas
- La falta de comunicación con sus padres.



Consecuencias de embarazo temprano

- Trastornos psicológicos
- Sentimientos de culpa
- Deserción escolar y laboral
- Son frecuentes las anemias, las alteraciones de peso, el crecimiento uterino inferior a lo normal y los abortos espontáneos.
- La moralidad en los nacimientos entre los hijos de madres menores. Nacimiento de hijos prematuros.
- Abandono del padre del futuro hijo
- Es frecuente el abandono de los estudios
- Los adolescentes que son madres tienden a un mayor número de hijos, eternizando el círculo de la pobreza.

Consecuencias para el hijo de la madre adolescente



muerte súbita

- Tiene mayor riesgo de bajo peso al nacer
- Se ha reportado una mayor incidencia a la muerte súbita
- Muy pocos bebés acceden a beneficios sociales, especialmente para el cuidado de su salud, por su condición extramaritales o porque sus padres no tienen trabajo que cuenten con ellos
- Malformaciones congénitas

5. Riesgos de embarazos temprano en adolescentes

Riesgos de embarazo en mujeres jóvenes

El embarazo en la adolescencia y en general hasta los 19 años es de alto riesgo para la salud y la vida de la mujer y del feto. Además, tiene implicaciones a nivel psicológico, familiar y social. Se considera un embarazo a temprana edad el que ocurre antes de los 19 años.

Riesgos biológicos

Mayor riesgo de enfermedad y muerte para la mujer y el feto por causas como hipertensión, alteraciones nutricionales, anemia, infección urinaria, prematuro, mayor índice de cesáreas y bajo peso del recién nacido. A través del control prenatal la joven puede detectar riesgos y prevenir enfermedades. Sin embargo, las adolescentes y jóvenes suelen empezar este control cuando el embarazo está avanzado, lo cual impide un tratamiento temprano de algunas

enfermedades o afecciones. Por ocultamiento del embarazo ante los adultos los hijos de madres adolescentes tienen mayor riesgo de enfermar y morir porque son más susceptibles de adquirir enfermedades infecciosas durante el primer año de vida.

Riesgos psicológicos y sociales

- Las adolescentes y jóvenes embarazadas o que ya son madres, tienden a abandonar el estudio por falta de dinero, porque les da vergüenza o por presión de la familia o del colegio.
- Con frecuencia no cuentan con el apoyo de la pareja ni de la familia
- Están más expuestas a un nuevo embarazo porque carecen de información adecuada, de servicios de salud de calidad y de dinero.
- Dificultad para conseguir trabajo
- Es posible que idealicen la maternidad y la paternidad, pero al enfrentarse a la realidad pueden surgir conflictos personales, de pareja y familiares.

- Cambian radicalmente las actividades de las jóvenes, pues el tiempo que podían dedicar a estar con los amigos, a salir, a pasear, a estudiar; deben compartirlo con el tiempo y cuidado que requiere su hijo o hija.

6. Programa de atención a padres y madres adolescentes

PAMA significa Programa de Atención a Padres y Madres adolescentes. Fue creado para ofrecer atención integral a las adolescentes embarazadas o lactantes, a sus parejas y a sus familias; que se encuentran ante una gestación prematura y, en muchos casos, no planeada. Este programa tiene varios componentes:

- Médico
- Psicológico
- Socio-familiar
- Educativo

Que facilitan el proceso de adaptación de la adolescente y de las personas que la rodean y ayuda a prevenir un segundo e inmediato embarazo. PAMA ofrece los siguientes servicios y actividades para las adolescentes embarazadas:

Consultas

- Control prenatal
- Ginecología
- Medicina general
- Pediatría

Apoyo diagnóstico

- Ecografía
- Laboratorio clínico especializado
- Prueba de ELISA (para VIH)

Otros servicios

- Asesoría personalizada en el tema que requiera
- Psicología
- Curso psicoprofiláctico
- Alquiler y venta de material educativo

Actividades adicionales

Se realizarán actividades grupales e individuales de educación, formación, orientación e información para la adolescente

embarazada (su pareja y su familia, sí así lo desean) como apoyo a la vivencia de la maternidad.

- Aceptación y adaptación a la gestación
- Lactancia como vínculo afectivo
- Parejas y familias gestantes en la sociedad
- Parto, post-parto y métodos de planificación
- Cuidados del bebé
- Nutrición de la madre y el bebé.

7. Prevención del embarazo adolescente

Si deseas evitar un embarazo, es mejor que tengas en cuenta:

- No es cierto que la maternidad es el ideal de todas las mujeres.
- No es cierto que días antes y después de la menstruación las mujeres no quedan embarazadas.
- No es cierto que sacar el pene de la vagina y eyacular por fuera evita el embarazo.
- No es cierto que tomar bebidas a base de hierbas, licores u otros líquidos funciona como método anticonceptivo.
- No es cierto que existen inyecciones o píldoras anticonceptivas para los hombres.
- No es cierto que “cada niño llega con su pan debajo del brazo”.
- No es cierto que los métodos anticonceptivos producen cáncer o esterilidad.
- No es cierto que en la primera relación sexual las mujeres no quedan embarazadas, ni tienen riesgo de

contraer Infecciones de Transmisión Sexual como el VIH/SIDA.

- No es cierto que el condón se debe colocar solamente al momento de la eyaculación.
- No es cierto que un hijo a temprana edad le brinda autonomía e independencia a los/as jóvenes y reafirma la virilidad.
- No es cierto que la relación con los hijos va a ser mejor si los padres son jóvenes.
- No es cierto que “donde comen dos, comen tres”.

Planificar es:

- Una decisión libre y personal
- Un derecho sexual y reproductivo de fácil acceso.
- Existe variedad de métodos anticonceptivos para elegir, pero éste debe ser formulado y controlado por personal



de salud autorizado. Además, existen métodos para mujeres en periodo de lactancia.

8. Tips

Cuidados de la joven embarazada

- Control prenatal una vez al mes, desde el primer mes de embarazo
- No consumir alcohol, cigarrillo ni sustancias psicoactivas
- No automedicarse, algunos medicamentos tienen contraindicaciones durante el embarazo.
- Cuidado nutricional. La adolescente embarazada debe incluir en su alimentación: proteínas (carne, pollo, huevo, atún, queso, pescado, granos, entre otros), carbohidratos (pan, arroz, papa, yuca, cereal); grasas (chocolatinas, embutidos, mantequilla, entre otros).
- Higiene personal, incluida el control odontológico.
- Ante cualquier infección en la piel, los genitales o en otra parte del cuerpo, debe acudir inmediatamente al médico.
- Es recomendable que se practique la prueba de VIH/SIDA para evitar una posible transfusión madre-hijo/a.

9. Medidas preventivas

La adolescencia es una etapa de la vida en la cual se consolida la identidad sexual. Época de cambios, de transformaciones físicas y psicológicas; periodo en el cual es difícil encontrar un entorno social favorable para la maduración de estos fenómenos.

Los mensajes para los adolescentes han ido variando desde una posición muy restrictiva y severa, hasta una permisiva, en lo que se refiere a valores y pautas de comportamiento.

La educación de la sexualidad debe basarse en la toma de decisiones responsable y el uso correcto de métodos anticonceptivos, ya que el conocimiento no garantiza la ausencia de embarazo.

Se considera preponderante una revisión y actualización de las leyes y políticas que limitan e imponen barreras para promover la educación sexual en la vida familiar y en los diversos niveles escolares desde la primaria, para lograr una mayor

concientización de la población en general y adolescente en particular y no solo protegerlas de embarazos no deseados, sino de riesgos mayores como enfermedades de transmisión sexual.

Cuando tomas la decisión de tener un hijo o hija, debes tener en cuenta aspectos como:

- La capacidad física y la salud de la mujer y su pareja.
- La capacidad emocional para asumir los cambios psicológicos y fisiológicos que conlleva el embarazo.
- La madurez necesaria para adaptarse a la maternidad y la paternidad; y para compartir equitativamente con tu pareja la responsabilidad del cuidado de los hijos e hijas.
- La disponibilidad de tiempo y atención que requiere el hijo o la hija.
- Las condiciones económicas suficientes para asumir las obligaciones que representa el mantenimiento del hijo o la hija hasta que sea mayor.

Cuando uno de estos aspectos es fundamental para que el hijo o la hija puedan gozar de una buena calidad de vida.

Se considera de gran importancia que existan servicios educativos y psicológicos que contribuyan a formar en la adolescente un principio de libertad responsable, que busque mejorar la calidad de vida en esta etapa de desarrollo, donde se emprendan acciones educativas destinadas a lograr cambios en la población que influyan favorablemente en lo individual, familiar y social, por lo que se requiere:

- . Formar recursos humanos que impulsen mejores metodologías sobre la educación de la sexualidad.
- . Ampliar y fortalecer estrategias de educación sobre sexualidad que respondan a necesidades, valores y problemas de la sociedad, de acuerdo con la cultura predominante en cada región del país.
- . Determinar líneas de investigación en relación con los resultados y avances que permitan retroalimentar los contenidos programáticos y fortalecer acciones educativas.



10. Información

clave

- . Los y las jóvenes tienen derecho a gozar de una sexualidad placentera, libre de riesgos y a vivirla de una manera responsable.
- . No tener relaciones sexuales también es una opción. Las personas no deben dejarse presionar u obligar a realizar actos sexuales que no deseen.
- . Los y las jóvenes tienen derecho a conocer y usar métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo.
- . Un embarazo no soluciona los problemas familiares.
- . El condón es el único método que ofrece doble protección, previene, al mismo tiempo, embarazos no deseados y las infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido el VIH/SIDA.
- . Recibir información en salud sexual, reproductiva y sexualidad en general es un derecho. Lo importante es obtenerla de una fuente experta y confiable.

Todas las decisiones que tomas en tu vida implican riesgos. Por eso es importante que no permitas que otros tomen la decisión por ti. Es mejor que estés informado e informada. Si eres muy joven y eres económicamente dependiente, piensa que un hijo requiere de alimento, medicina, ropa y cuidados múltiples que cambian tu proyecto de vida.

Fuentes

1. Frías Armenta, Martha y Corra Verdugo, Víctor, *Niñez, adolescencia y problemas sociales*, México, Universidad de Sonora, 2009,
2. Madeleine, Leviene, *El precio del privilegio: como la presión de los padres y las ventajas materiales están creando una generación de jóvenes desvinculados e infelices*, México, Porrúa, 2008.
3. Benassini, Óscar, *Psicopatología del desarrollo infantil y de la adolescencia*, México, Trillas, 2010.
4. Munitz, Mabel y Silver Tomás, *El embarazo entre adolescentes, Enfoque clínico epidemiológico*, México, 1985.
5. Aguilar Gil, José, *Antología de la sexualidad humana*, México, CONAPO, t. III, 1994.
6. Sánchez de la Cruz, Elsa Bestalia, *Ginecología infantil-juvenil*, Buenos Aires, Médica panamericana, 2011.