

# Embarazo no planificado



Casi la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planificados. Si su embarazo no es planificado, puede sentirse abrumada o asustada. Es posible que no sepa qué hacer.

## En primer lugar, debe confirmar que está embarazada.

Prueba de orina: puede comprar una prueba de embarazo en el supermercado o en la farmacia para realizársela en casa. Siga las instrucciones que aparecen en el envase. Si la prueba indica que está embarazada, llame a su doctor para programar una consulta. Su doctor puede ayudarla con los pasos que siguen.

## Puede que las siguientes situaciones la preocupen:

- No cuenta con los medios económicos para mantener a un bebé.
- No sabe cómo cuidar a un bebé.
- Es posible que al padre del bebé no le agrade esta noticia.
- Si estuvo consumiendo alcohol o drogas, cómo esto puede afectar al bebé.

## ¿Qué opciones tiene?

Cuando se enfrenta a un embarazo no planificado, tomar una decisión respecto a qué hacer puede ser estresante y complejo. Tiene que optar por lo que sea mejor para usted.

- Puede elegir tener y criar a su bebé sola o en pareja, o bien que lo críe otra familia. Existen recursos para ayudarla.
- Puede elegir dar a luz al bebé y, luego, seleccionar un plan de adopción.
- Puede elegir realizarse un aborto para finalizar el embarazo.

## ¿Cómo tomar la decisión?

Conversar acerca de sus opciones con alguien de confianza puede ser de ayuda. Esa persona podría ser una pareja, su doctor, un familiar, un amigo, un pastor (o su equivalente) o un asesor. Siempre recuerde que usted es la única persona que sabe lo que es mejor para usted. Lo ideal es tomar la decisión lo antes posible.

## Preocúpese de su salud

Mientras toma su decisión, asegúrese de cuidarse bien.

- Continúe visitando a su doctor.
- Descanse lo suficiente.
- No fume ni utilice vaporizadores. Si lo hace, déjelo. Si necesita ayuda, llame al 1-800-NOBUTTS o al 1-844-8-NO-VAPE.
- No consuma alcohol ni drogas.
- Coma alimentos saludables.
- Siga los consejos de su doctor y tome diariamente alguna vitamina prenatal que contenga ácido fólico.
- Realice actividad física.
- No tome ningún medicamento sin consultar a su doctor.
- Busque apoyo en alguien en quien confíe.

## Recursos que pueden ayudarla

Línea directa para adolescentes de la Asociación Americana del Embarazo (American Pregnancy Association): (800) 672-2296

Línea directa gratuita de Entrega Segura de California: (877) 222-9723

Centro Legal de la Red de Adopción: (800) 367-2367

Apoyo nutricional y de lactancia del programa para mujeres, lactantes y niños (Women, Infants and Children, WIC): (888) 942-9675

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): Embarazo no planificado.

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/index.htm>

**Si tiene alguna pregunta, estamos aquí para ayudarla. Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas al día.**

Inglés: (888) 275-8750

Español: (866) 648-3537

Usuarios de TTY/TDD: 711