

Embarazo no planificado

Los embarazos no planificados son comunes. Alrededor de la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos son no planificados. Idealmente, alguien a quien un embarazo la toma por sorpresa tiene buena salud, está preparada y puede cuidar a un bebé. Pero a veces esto no sucede así.

Si su embarazo es inesperado, es posible que se sienta insegura de qué hacer. Es importante tener la certeza primero de que está embarazada. Hay 2 tipos de pruebas de embarazo:

- 1. Prueba de orina (prueba de embarazo casera):** Usted puede comprar esta prueba en supermercados o farmacias. Siga cuidadosamente las instrucciones de la prueba. Si una prueba de embarazo casera muestra que usted está embarazada, debería llamar a su médico de inmediato. Su médico puede hacer un examen de sangre para saber con certeza si usted está embarazada.
- 2. Prueba de sangre:** Usted deberá realizarla en el consultorio de su médico o en una clínica. Es importante confirmar su embarazo en el consultorio del médico si hizo primero una prueba de embarazo casera.

Opciones para el embarazo no planificado

Si tiene un embarazo no planificado, puede preocuparle que el padre no reciba bien la noticia. Es posible que no esté segura de poder mantener económicamente a un bebé. Es probable que le preocupe que algunas de sus elecciones pasadas, como beber alcohol o consumir drogas, afecten la salud de su bebé por nacer.

Puede ser difícil decidir cómo seguir adelante con un embarazo no planificado. En última instancia, debe decidir qué es lo adecuado para usted. Aquí hay algunas opciones que puede considerar:

- Puede tener el bebé y criar a su hijo, sola o con una pareja/sistema de apoyo. Hay recursos disponibles para ayudarla.
- Puede dar a luz a su bebé y elegir un plan de adopción.
- Puede interrumpir su embarazo por medio de un aborto.

Converse acerca de estas opciones con alguien en quien confíe, como su médico, su pareja, un miembro de la familia o un amigo. Para su salud y la salud de su bebé es mejor que decida lo más pronto posible.

Mantenerse saludable

Si usted se entera de que está embarazada, comience a cuidarse inmediatamente. Estos son algunos consejos:

- Tome de 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico diariamente.
- Deje de consumir alcohol, tabaco y drogas.
- Siga una dieta que incluya verduras, frutas, granos integrales, proteínas y lácteos con bajo contenido de grasa.
- Haga ejercicio.
- Intente dormir lo suficiente.
- Converse con su médico acerca de su salud y los problemas que podrían afectar su embarazo. Si fuma, pida ayuda para dejar de fumar. Averigüe qué puede hacer para cuidarse a sí misma y a su bebé por nacer.
- Solicite a su médico que le recomiende un terapeuta con quien pueda hablar acerca de su situación.
- Busque apoyo en alguien de su confianza y a quien respete.

Recursos

Además de su médico, hay otros recursos que usted puede utilizar o a los cuales llamar para recibir apoyo:

- **Línea directa gratuita de Entrega Segura de Bebés de California:** 1-877-222-9723
- **Línea directa para adolescentes de la Asociación Americana del Embarazo:** 1-800-672-2296
- **Centro Legal de la Red de Adopción:** 1-866-607-7391
- **Apoyo a la lactancia y nutrición de Women, Infants, and Children (WIC):** 1-888-942-9675
- **Beneficios de CalWORKs:** Condado de Los Angeles, 866-613-3777; condado de San Diego, 866-262-9881
- **Maternidad no planificada, San Diego:** Clínica de Atención del Embarazo del condado de East: 619-442-4357; Clínica de Atención del Embarazo de San Diego: 619-326-8595. O envíe un mensaje de texto al 619-442-0389 para obtener ayuda. Luego del horario de atención, llame al 877-398-7734.

Para más información o recursos sobre la salud, llame al **Departamento de Educación de la Salud de Blue Shield Promise** al 1-800-605-2556 (condado de LA) o 1-855-699-5557 (condado de SD).

Adaptado de “Unplanned Pregnancy” (Embarazo no planificado) y “Pregnancy Tests” (Pruebas de embarazo) de la Oficina de Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Fuente adicional utilizada: “What to Do When Your Pregnancy is Unexpected” (Qué hacer cuando su embarazo es no esperado) de la Academia Americana de Médicos de Familia.