

ESTOY EMBARAZADA, ¿QUÉ PUEDO HACER?



Algunas chicas se enfrentan a un embarazo no planificado como consecuencia de un mal uso de los [métodos contraceptivos](#), por un error, o por tratarse de una relación no prevista y no usar un método de contracepción a tiempo.

¿Cómo sé que estoy embarazada?

Si tienes un retraso en la regla de 7 o 10 días y normalmente la regla te viene de forma regular, y has tenido relaciones sexuales sin protección, tienes que hacer un test de embarazo. Puedes adquirirlo en la farmacia o ir a los profesionales del centro de salud más próximo.

¿Qué hago si el test es positivo?

Es normal que al principio te encuentres perdida, no sepas qué hacer y sólo pienses en la reacción de tus padres. Lo primero es intentar tranquilizarte y hablar con tu pareja. El embarazo es un asunto de ambos. Puede que él no asuma su responsabilidad o que no responda como tú esperabas.

En este caso tendrás que hablar con alguien con quién tengas mucha confianza: un hermano o una hermana, amiga, etc., que pueda ayudarte en estos momentos para cualquier decisión que tomes; lo más importante es reflexionar con tranquilidad.

Es importante que no sea un asunto que guardes para ti sola. En tu entorno puedes encontrar a alguien con quien compartir esta situación (la pareja, las madres y los padres, otros familiares o los amigos y las amigas).

Fecha de publicación: 25-11-2011

Última fecha de actualización: 21-06-2018

¿Dónde puedo pedir ayuda o consejo?

Si quieres, antes de explicarlo en tu casa, puedes ir a un profesional de la unidad de atención a la salud sexual y reproductiva de tu ciudad, o puedes ir [a tu centro de salud para solicitar consejo](#) de los profesionales sanitarios (tu pediatra o médico de familia o tu enfermera). Incluso ellos te pueden ayudar a hablar con tus padres, ya que si lo que quieres es continuar tu embarazo con toda seguridad ellos te ayudarán, y si quieres interrumpir el embarazo y eres menor de edad, necesitas su consentimiento.

Es posible que la primera reacción de tus padres ante la noticia de un embarazo no planificado sea de disgusto y sorpresa. Piensa que para ellos también es una situación difícil y necesitarán tiempo para asumirla.

La trabajadora social de tu centro de salud podrá informarte de las ayudas sociales en caso de que decidas llevar adelante tu embarazo, o en caso de que optes por una interrupción del embarazo te informará de los pasos a seguir.

. ¿Qué dice la ley de interrupción voluntaria del embarazo?

El aborto en España es legal, y se rige por la [Ley Orgánica 2/2010](#) de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. Esta ley sufrió una modificación en septiembre de 2015, con respecto a las menores de edad y su decisión de abortar.

La [Ley 2/2010](#) dice que nadie será discriminado al acceso a las prestaciones y servicios previstos en esta Ley por motivos de origen racial o étnico, religión, convicción u opinión, sexo, discapacidad, orientación sexual, edad, estado civil, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

La [reforma de la ley del aborto](#) que tuvo lugar en septiembre de 2015, ha cambiado por completo la situación de las menores que desean abortar. Actualmente, **las menores de 18 años necesitan el consentimiento de sus progenitores o representantes legales para poder abortar**. Esto significa que las menores deben ir acompañadas con ellos y formalizar su voluntad de abortar junto con el consentimiento firmado de sus padres.

Si existe conflicto entre la menor y sus padres sobre el consentimiento firmado para que la menor pueda abortar, se deberá resolver judicialmente según determina el Código Civil.

¿Cuándo se puede interrumpir un embarazo según la ley en España?

La ley actual del aborto garantiza la interrupción voluntaria del embarazo siempre y cuando se realice por un médico/a especialista, ya sea en un centro sanitario público o uno privado acreditado.

Hasta las 14 semanas de embarazo, todas las mujeres mayores de 18 años pueden elegir abortar por propia voluntad (las menores con consentimiento paterno), sea cual sea la causa, siempre con los siguientes requisitos:

- Que se haya informado a la mujer embarazada sobre los derechos, las prestaciones y las ayudas públicas de apoyo a la maternidad.
- Que haya transcurrido un plazo, como mínimo de tres días, desde la información mencionada en el párrafo anterior a la realización de la intervención.

Teléfonos de interés:

- **Línea Sex Joven:** Ámbito Estatal ([Federación de Planificación Familiar de España](#)): 608 10 23 13. Sábados y Domingos de 10.00-22.00 h. Coste de llamada a móvil.
- [Sex-Inform I](#) (*Fundación Sexpol*): Consultorio online gratuito sobre sexualidad y temas afines.
- [Web centro joven](#)