

MENSAJES BREVES PARA ADOLESCENTES SOBRE PREVENCIÓN DEL EMBARAZO

XANA GONZÁLEZ MÉNDEZ
RUBÉN MARTÍN PAYO
MARÍA DEL MAR FERNÁNDEZ ÁLVAREZ
JUDIT CACHERO RODRÍGUEZ
AMALIA UREÑA LORENZO

Índice

Adolescencia y embarazo	4
Prevención del embarazo	6
Mensajes breves	7
Recursos visuales	18

Coordinadora: Xana González Méndez

Autores: Xana González Méndez, Rubén Martín Payo, María del Mar Fernández Álvarez, Judit Cachero Rodríguez, Amalia Ureña Lorenzo

ISBN: 978-84-09-71959-4

Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 21 millones de adolescentes se quedan embarazadas al año en todo el mundo, lo cual conlleva un mayor riesgo para la salud de la madre, con complicaciones como la eclampsia, la endometritis puerperal o las infecciones sistémicas, y del recién nacido, con más riesgo de nacer de forma prematura, con bajo peso o con alguna enfermedad neonatal grave¹.

El objetivo de esta guía es aportar información que ayude a las adolescentes a la prevención de los embarazos no deseados.

ADOLESCENCIA Y EMBARAZO

La adolescencia se considera un período vital lleno de oportunidades y de riesgos. Por un lado, es una época durante la cual se puede afianzar la realización de hábitos saludables, reduciendo así la probabilidad de sufrir problemas de salud durante la edad adulta². Estudios recientes indican que los conocimientos y actitudes de los adolescentes sobre anticoncepción repercuten en su comportamiento anticonceptivo siendo adultos³.

A su vez, la sexualidad adquiere durante la adolescencia una gran relevancia, formando parte del proceso de transición a la vida adulta⁴ y, por ello, es una etapa en la que pueden producirse problemas de salud con consecuencias graves, como son las enfermedades de transmisión sexual o los embarazos no deseados derivados del mantenimiento de conductas sexuales de riesgo².

Los expertos ponen de relieve la necesidad de conocer los mensajes que los adolescentes y jóvenes reciben en materia de sexualidad, así como las relaciones con su entorno, entendiendo por tal, su familia, amigos o parejas, para poder conocer sus motivaciones y expectativas acerca de esta cuestión⁵.

La reducción de los embarazos no deseados es uno de los objetivos de las organizaciones de salud pública a nivel mundial y nacional. Según la OMS es necesario desarrollar intervenciones dirigidas a aportar información y educación sexual y reproductiva a los adolescentes⁶, más aun teniendo en cuenta que desafortunadamente, como pone de relieve la bibliografía, los jóvenes tienen una percepción negativa sobre la educación sexual que reciben⁷.

¿SABÍAS QUE...?

Los adolescentes entienden que no tienen suficiente **formación en materia sexual y reproductiva**^{7,8}

La gente joven cree que la educación sexual en la etapa escolar no existe, ya que se limita a charlas que tratan casi en exclusiva sobre los métodos anticonceptivos más conocidos por ellos⁷

Las **principales fuentes** de información de la gente joven en materia de salud sexual y reproductiva son **Internet** o el uso de **apps**⁷

Las adolescentes entienden que sus **parejas** tienen mucha **influencia** en el desarrollo de **conductas de riesgo** de embarazo no deseado y, en ocasiones, les generan sentimientos negativos e inseguridad⁷

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO

El uso apropiado de anticonceptivos es una de las medidas más efectivas para prevenir los embarazos no deseados⁹. Pero también es fundamental tener información sobre otros aspectos importantes^{9,10,11,12,13,14}.

Sexualidad

Factores de riesgo de embarazos no deseados

Consecuencias de embarazos no deseados

Comunicación en la pareja

Autoestima

Ventajas de usar protección en las relaciones sexuales

Acceso a métodos anticonceptivos

Anticoncepción de urgencia

MENSAJES BREVES

Información sobre sexualidad

La sexualidad incluye el cuerpo y nuestra relación con él, nuestros sentimientos, los sexos, el género, la orientación del deseo, las identidades, la intimidad sexual, los placeres y la reproducción.

Hay tantas sexualidades como personas y se expresa con lo que somos y con pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones.

Con tu edad es normal que sientas que el cuerpo se excita sexualmente y cómo aumenta la necesidad de satisfacer tus impulsos sexuales. Durante la adolescencia se consolida la identidad sexual y la orientación del deseo sexual. Es importante que conozcas tu cuerpo y a tu pareja, que os respetéis, y que toméis precauciones. Así, tendréis menos riesgo de sufrir un embarazo no deseado.

Factores de riesgo de embarazo adolescente

¿Sabes cuáles son los **factores** que se asocian a un **mayor riesgo** de **embarazo no deseado** durante la adolescencia?

- Creer que el riesgo de sufrir un embarazo no deseado es bajo
- Que nuestro entorno (pareja, amigos) no valore como algo positivo el sexo seguro. Por ejemplo, que tu novio entienda que no usar anticonceptivos es un símbolo de amor y confianza o que tus amigos creen que usar condón no mola o que las relaciones sexuales sin penetración no son lo mismo
- No manejar la información adecuada sobre las medidas de prevención de embarazos no deseados
- No tener habilidades a la hora de usar de forma correcta los anticonceptivos o destreza para comprarlos
- No saber negociar con nuestra pareja el uso de anticonceptivos ni la planificación de los encuentros, dejando menos lugar a la improvisación
- Los obstáculos para acceder a los anticonceptivos: precio, horarios de venta, lejanía, disponibilidad en el entorno cercano, etc.

Actitudes violentas o de control en la pareja

Nunca aceptes como normales actitudes violentas o de control por parte de tu pareja. Las adolescentes que han tenido episodios de violencia en el seno de una relación de pareja tienen más riesgo de tener embarazos no planificados, porque en muchas ocasiones sus relaciones sexuales no se han producido de forma consentida, ni en el tiempo (él decide cuándo tener una relación) ni en las formas (él decide si usar anticonceptivos o no).

Relación sana de pareja

¿Estás en una relación sana de pareja? En las etapas iniciales de una relación, es absolutamente normal ver todo color de rosa. Pero a algunas personas, el color rosa no les permite ver que la relación no es tan sana como debiera. Una relación sana debe tener las siguientes cualidades:

- Respeto mutuo
- Confianza
- Honestidad
- Apoyo
- Equidad

Negociación en la pareja

Negociar con tu pareja el tipo de prácticas que se quieren tener en cada momento y los métodos de prevención que se quieren utilizar, implica para ti un crecimiento personal, tener más autonomía, reforzar tu autoestima y poner tus deseos en primer lugar. Además, hablar sobre lo que te gusta, te apetece o no te apetece, hará que vuestras relaciones sexuales se vivan de manera más placentera y satisfactoria. Si tu pareja no respeta tus decisiones y quiere imponerte prácticas que no te apetece, decide no tenerlas. ¡Quiérete!

Comunicación

¡Comunícate con tu pareja! Expresar lo que sentimos, nos gustaría o necesitamos es fundamental para que una relación funcione. Pero...¿cómo se hace?

- No te limites a hablar de lo que es importante para ti, escucha también lo que tu pareja tiene que decir.
- Empieza a hablar de cómo te sientes y lo que te gustaría que cambiase. Mejor decir "me siento mal con esto que haces" que "tienes que dejar de hacer eso".
- Trata de hablar siempre en positivo. No es lo mismo decir "no chilles" que decir "por favor, intenta hablar más bajo".

Autoestima

La autoestima es lo que pensamos de nosotros mismos respecto a nuestras capacidades para conseguir lo que nos proponemos. ¡Nunca te infravalores! Aprende a desarrollar tu autoestima de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que te permita descubrir tus recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como tus deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de tus posibilidades. Altos niveles de autoestima se relacionan con un uso más adecuado de anticonceptivos en mujeres.

Alcohol

¡No mezcles alcohol y relaciones sexuales!
El alcohol y otras drogas desinhiben la conducta, provocan pérdida de autocontrol y disminuyen la percepción del riesgo y la capacidad de tomar decisiones. De esta manera, serás más propensa a mantener relaciones sexuales no seguras, aumentando tu riesgo de quedarte embarazada.

Anticoncepción hormonal, ¿dónde?

Si tienes pensado empezar a usar algún anticonceptivo hormonal puedes ir a solicitar su prescripción a tu médico de familia o a los centros de planificación familiar y/o centros de atención a jóvenes. Te harán una historia clínica completa para descartar las condiciones que contraindican los anticonceptivos hormonales y te aconsejarán sobre cómo usar el método. Conviene también conocer tu tensión arterial y tu peso.

Anticoncepción de urgencia

Actualmente existen dos tipos de píldora del día después: la de Levonorgestrel y la de Acetato de Ulipristal.

- Ambas actúan inhibiendo o retrasando la ovulación.
- No son una bomba hormonal, sino una segunda oportunidad que tiene la mujer.
- No presentan riesgos conocidos para la salud de la mujer, ni alergias.
- Tampoco se han descrito efectos secundarios graves. Los más comunes son náuseas, vómitos, dolor de cabeza, fatiga, mareos, dolor abdominal, aumento de la sensibilidad en las mamas o alteraciones en el ciclo menstrual, aunque todos ellos remiten de forma espontánea.
- Su eficacia disminuye con el tiempo por lo que es conveniente tomarla lo antes posible.
- Se puede utilizar hasta las 72 horas después del coito no protegido en el caso del Levonorgestrel y hasta las 120 horas en el caso del Acetato de Ulipristal.
- Si vomitas antes de 3 horas después de haberla tomado, se recomienda volver a tomarla.
- Habitualmente la próxima regla te vendrá en la fecha esperada, aunque es posible que se adelante, se atrase o incluso que haya un pequeño sangrado tras la toma. Si se retrasa más de 7 ó 10 días, se recomienda descartar un embarazo con un test de embarazo.

Consecuencias de un embarazo adolescente para la madre

Los embarazos durante la adolescencia conllevan una serie de consecuencias para la madre, que es importante que conozcas.

a) Desde el punto de vista biológico:

- Aumento de la mortalidad materna
- Aborto espontáneo
- Hipertensión arterial severa durante la gestación
- Posiciones fetales que dificultan el parto debido a una desproporción entre el tamaño del bebé y el de la pelvis materna
- Hemorragias

b) Consecuencias psico-sociales:

- Interrupción de la educación
- Dificultad de acceso al mundo laboral
- Dificultades económicas

c) Dificultades en las relaciones:

- Rechazo social que puede incluir a la pareja, la propia familia y amigos de la joven
- Mayor índice de depresión y baja autoestima
- Mayor tendencia a conductas autodestructivas
- Mayor frecuencia de nuevos embarazos no planificados que agrava la situación de estas mujeres desde el punto de vista físico y psico-social

Consecuencias de un embarazo adolescente para el hijo

En los embarazos adolescentes pueden darse una serie de complicaciones para el hijo o hija:

- Mayores tasas de enfermedad y mortalidad
- Mayor incidencia de prematuridad y bajo peso
- Mayor índice de problemas neurológicos
- Suele haber peores cuidados en aspectos físicos y psíquicos en la infancia y adolescencia, habiéndose puesto de manifiesto mayores casos de malos tratos
- Mayor número de problemas de escolarización y de conductas sociales

RECURSOS VISUALES

Vídeo “Protégete en el calentón... para que luego no estés de bajón”¹⁵



Protégete en el calentón...para que luego no estés de bajón. #sorbitatusalud

Fuente: SEDRA-Federación de Planificación Familiar



Vídeo “La anticoncepción... cerca de ti”¹⁶



Fuente: SEDRA-Federación de Planificación Familiar



Vídeo “Paso de foros... para saber sobre anticonceptivos”¹⁷



Fuente: SEDRA-Federación de Planificación Familiar



Vídeo “El día después... estás a tiempo. Anticoncepción de urgencia”¹⁸



El día después...estás a tiempo. Anticoncepción de urgencia

Fuente: SEDRA-Federación de Planificación Familiar



REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Embarazo en la adolescencia [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2024 [acceso 30 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
2. World Health Organization. Making health Services adolescent friendly. Developing national Quality standards for adolescent-friendly health services [Internet]. Ginebra: World Health Organization; 2012 [acceso el 17 de enero de 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75217/9789241503594_eng.pdf
3. Guzzo KB, Hayford SR. Adolescent Reproductive and Contraceptive Knowledge and Attitudes and Adult Contraceptive Behavior. *Matern Child Health J.* 2018; 22(1):32-40. doi: 10.1007/s10995-017-2351-7.
4. Hernández-Cordero AL, Gentile A, Luminia Tanase E. Perfil socio-demográfico de madres adolescentes en España. *Acciones investig Soc.* 2019; 40:109-33. doi:10.26754/ojs_ais/ais.2019404199.
5. Instituto de la Juventud. Revista de estudios de juventud 123. La salud afectivo-sexual de la juventud en España. [Internet]. Madrid: Instituto de la Juventud. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; 2019 [acceso el 17 de enero de 2022]. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/01/revista_injuve_123.pdf
6. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones de la OMS sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019 [acceso 8 de junio de 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312341/9789243514604-spa.pdf?ua=1>
7. Martin-Payo R, Fernandez-Alvarez MDM, Gonzalez-Mendez X, Muñoz-Mancisidor A, Lopez-Dicastillo O. Young Women's Needs Regarding Sexual Preventive Behaviours and Unwanted Pregnancies. *Healthcare (Basel).* 2024;12(4):425. doi: 10.3390/healthcare12040425.
8. Padilla-Walker LM, Rogers AA, McLean RD. Is There More Than One Way to Talk About Sex? A Longitudinal Growth Mixture Model of Parent Adolescent Sex Communication. *J Adolesc Health.* 2020; 67(6):851-8. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.04.031.
9. Grubb LK; COMMITTEE ON ADOLESCENCE. Barrier Protection Use by Adolescents During Sexual Activity. *Pediatrics.* 2020; 146(2):e2020007245. doi: 10.1542/peds.2020-007245.
10. Oman RF, Vesely SK, Green J, Clements-Nolle K, Lu M. Adolescent Pregnancy Prevention Among Youths Living in Group Care Homes: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Am J Public Health.* 2018; 108(S1):S38-S44. doi: 10.2105/AJPH.2017.304126.
11. Kapadia-Kundu N, Tamene H, Ayele M, Dana F, Heliso S, Velu S, et al. Applying a gender lens to social norms, couple communication and decision making to increase modern contraceptive use in Ethiopia, a mixed methods study. *Reprod Health.* 2022; 19(Suppl 1):138. doi: 10.1186/s12978-02201440-8.

12. Bashir Q, Usman A, Siddique K, Amjad A. 'Big Girls, Big Concerns': Pubertal Transition and Psycho-Social Challenges for Urban Adolescent Females in Pakistan. *PJSS*. 2022; 40(1):183-92.
13. Tzilos Wernette G, Countryman K, Khatibi K, Riley E, Stephenson R. Love My Body: Pilot Study to Understand Reproductive Health Vulnerabilities in Adolescent Girls. *J Med Internet Res*. 2020; 22(3):e16336. doi: 10.2196/16336.
14. Pienkowski C, Cartault A. Contraception de l'adolescente. *RPC Contraception CNGOF. Gynecol Obstet Fertil Senol*. 2018; 46(12):858-64. doi: 10.1016/j.gofs.2018.10.034.
15. SEDRA-Federación de Planificación Familiar. Protégete en el calentón...para que luego no estés de bajón [video en Internet]. Youtube. 17 de diciembre de 2018 [acceso el 3 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6z9BrTOub2Y&t=6s>
16. SEDRA-Federación de Planificación Familiar. La anticoncepción... cerca de ti [video en Internet]. Youtube. 19 de febrero de 2019 [acceso el 3 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=KFp6Lu3xRVk&t=64s>
17. SEDRA-Federación de Planificación Familiar. Paso de foros... para saber sobre anticonceptivos [video en Internet]. Youtube. 4 de febrero de 2019 [acceso el 3 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QZSwRVefi-YHYPERLINK>
18. SEDRA-Federación de Planificación Familiar. El día después... estás a tiempo. Anticoncepción de urgencia [video en Internet]. Youtube. 29 de enero de 2019 [acceso el 3 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QQjEr3jaayA&t=5s>
19. Organización Panamericana de la Salud. Comunicaciones breves relacionadas con la sexualidad. Recomendaciones para un enfoque de salud pública [Internet]. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2018 [acceso el 31 de marzo de 2025]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49504/9789275320174_spa.pdf?sequence=1&isAllowe d=y

La Organización Mundial de la Salud entiende que el derecho a la información relacionada con la sexualidad o a la planificación familiar son derechos humanos cuya protección es especialmente relevante para la salud de las personas¹⁹.