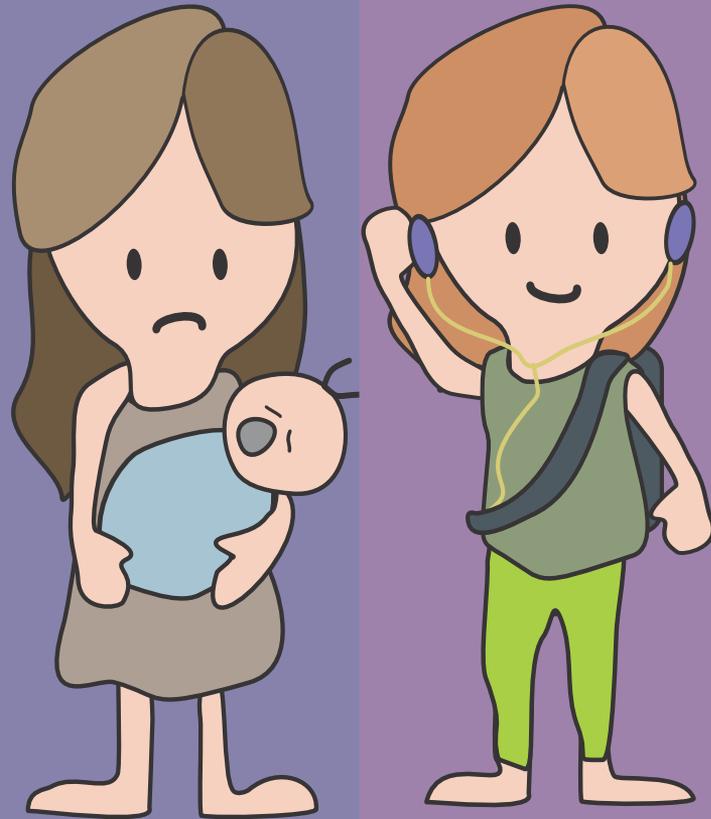


# Elige bien tu futuro

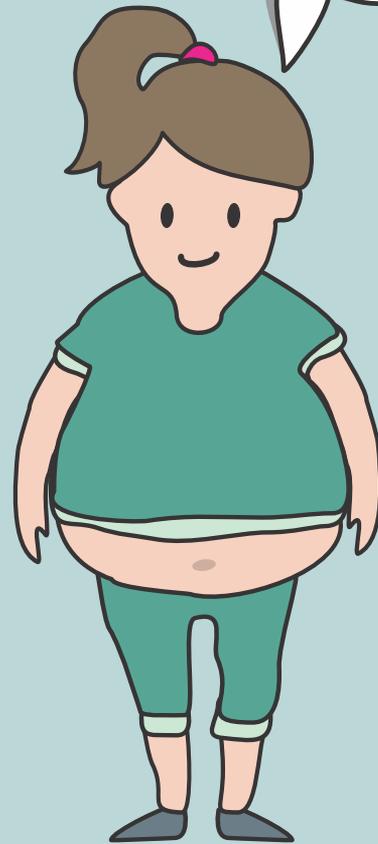


Evita un embarazo  
en la adolescencia

Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad,  
visita la ventanilla de salud en el Consulado Mexicano.  
Los servicios son gratuitos y confidenciales.

Entre los 10 y 19 años de edad, los adolescentes empiezan a descubrir su sexualidad, si lo hacen de manera desinformada pueden poner en riesgo su bienestar y su salud al estar expuestos a un embarazo, infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH, entre otros.

*Según los expertos, la edad más apropiada para ser madre es entre los 20 y los 35 años, ya que el cuerpo y la mente están mejor preparados para hacer frente a la responsabilidad de tener un bebé.*



Un embarazo en la adolescencia interrumpe el proceso de aprendizaje y crecimiento en el padre y la madre.

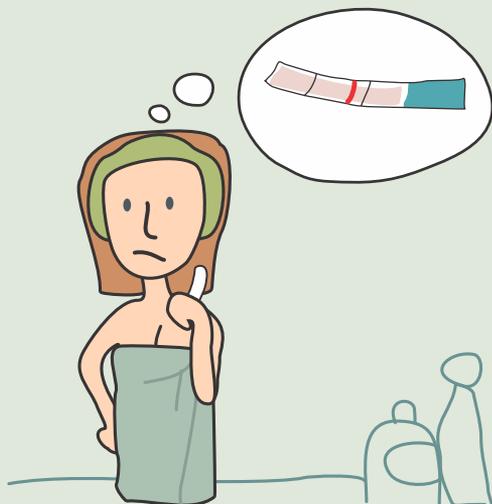
El embarazo adolescente es el que se presenta entre los 15 y los 19 años de edad, etapa en la que no se está preparado física ni mentalmente para tener hijos.

Es importante que el adolescente tenga una buena salud sexual para que prevenga embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ITS) y VIH.

El embarazo en la adolescencia representa un alto riesgo tanto para la madre como para el bebé, de morir o sufrir complicaciones médicas graves.

La adolescente embarazada puede enfrentarse a diversas complicaciones:

- **Placenta previa.** Puede ocasionar sangrado intenso potencialmente mortal para la madre y el bebé. Si el sangrado es profuso, el bebé tal vez necesite nacer de manera prematura, antes de que los órganos mayores, como los pulmones, se hayan desarrollado.
- **Preeclampsia.** Hipertensión arterial y proteína en la orina después de la semana 20.
- **Parto prematuro.** Causando bajo peso al nacer y un desarrollo poco óptimo.
- **Anemia grave.** Puede causar niveles bajos de oxígeno en órganos vitales como el corazón, y ocasionar un ataque cardíaco.
- **Aborto espontáneo**
- **Bajo peso al nacer del bebé,** debido a que el útero de la madre no estaba completamente desarrollado.
- **Problemas de salud del bebé** y trastornos del desarrollo.



En los casos de embarazos de niñas de menos de 15 años, el bebé tiene más posibilidades de **nacer con malformaciones**.

Cuanto más joven sea la madre por debajo de los 20 años, mayor será el riesgo para el bebé de morir durante el primer año de vida.

## ¿Cómo puedo prevenir un embarazo en la adolescencia?

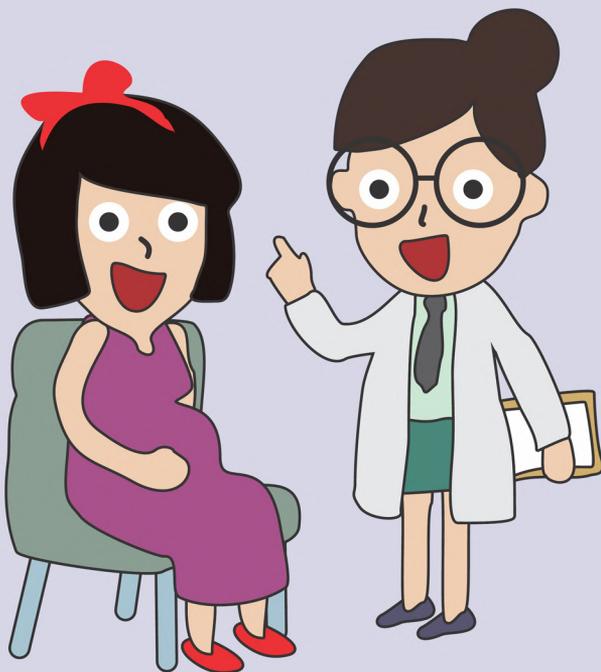
Una buena educación sexual te ayudará a tomar decisiones correctas sobre tu bienestar y tu salud.

Un médico o un especialista en tu escuela pueden orientarte sobre los tipos de anticonceptivos, su uso y sus beneficios.

El condón, además de prevenir embarazos no deseados, también te protege de infecciones de transmisión sexual (ITS)



Para evitar el embarazo en la adolescencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el matrimonio antes de los 18 años y aumentar el uso de anticonceptivos para los adolescentes.



## ¿Qué hacer ante un embarazo en adolescentes?

El control prenatal oportuno y adecuado es de vital importancia para garantizar el nacimiento de bebés más sanos y la buena salud de la madre. Así mismo, se hace hincapié en la importancia de llevar una alimentación saludable, practicar actividad física ligera y dormir bien.

Después del parto, conviene informar al adolescente sobre métodos anticonceptivos para evitar que quede nuevamente en embarazo. De igual manera, es necesario estimular y ayudar a las adolescentes embarazadas y a las que ya han dado a luz, para que continúen con su educación y obtengan los conocimientos y habilidades necesarias que les permitan hacerse cargo de su hijo financiera y emocionalmente.



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la **Ventanilla de Salud** dentro del Consulado Mexicano.

Las **Ventanillas de Salud** ofrecen de manera confiable y GRATUITA, información, orientación y la asesoría necesaria para el cuidado de la salud a las personas mexicanas que viven en Estados Unidos, sin importar su condición migratoria.

**El objetivo de las Ventanillas de Salud es promover una cultura de prevención de enfermedades, hábitos saludables y referir a las personas a servicios de salud.**

**Los principales servicios que ofrecen las Ventanillas De Salud son:**

- Proporcionar información, orientación y asesoría sobre temas de salud, como VIH/SIDA, nutrición, obesidad, diabetes, salud de la mujer, salud infantil, salud mental, adicciones, acceso a servicios, entre otros
- Realizar pruebas de detección de distintos padecimientos como cáncer de seno, análisis de VIH, índice de masa corporal, niveles de colesterol, glucosa y presión
- Aplicación de ciertas vacunas
- Hacer referencias a clínicas comunitarias cuando el servicio que se requiere es más especializado
- Difusión y pre-afiliación al Seguro Popular en México



U.S.-MEXICO  
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP  
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA  
MÉXICO-EEUU

