



# #YO DECIDÍ

**CARTILLA DE RELATOS**



Este material fue construido y recopilado en el marco de la beca Creadoras Camp 2021 y apoyado por el área de derechos sexuales y reproductivos de la Corporación feminista Caribeñas

**Dirección y diseño: Zury Solar**

 @autopiadevenus | @caribenxs

 [www.caribenxs.org/yodecidi](http://www.caribenxs.org/yodecidi)



# Presentación

El material aquí mostrado tiene como fin divulgar **experiencias reales** sobre el abordaje del aborto en Colombia, como una forma de hacer un llamado de atención sobre las carencias, ineficacia y vulnerabilidad al que son arrojadas las personas con capacidad de gestar al momento de decidir interrumpir un embarazo.

Todos los relatos aquí mostrados son reales y fueron redactados de forma anónima por personas de distintos lugares del país. A ellxs les doy mi agradecimiento, admiración y respeto, por sumar su historia personal a este emotivo trabajo que busca ser una herramienta de acompañamiento para quienes lo lean.

Esta cartilla fue construida **en Octubre de 2021**, un mes en el que se revivió el debate por la despenalización del aborto en Colombia.

## Tabla de contenido

- **Aborto en casa con Misoprostol.....**
- **Lo que debes saber**
- **Efectos esperados y secundarios**
- **¿Sangrado normal o hemorragia?**
- **Ruta de I.V.E y de denuncia.**

- **Las experiencias de aborto son diversas.**
- **Las mujeres que se practican un aborto, sienten alivio.**
- **¿Aborto farmacológico o quirúrgico?**

- **Causal salud mental para abortar.**

- **Verdades sobre los anticonceptivos.**

- **¿Qué pasa en la mente de una persona que tiene un embarazo no deseado?**

- **Personal médico: principal denunciante.**
- **Objeción de conciencia.**

## Tabla de contenido

- **Las personas trans y no binarias también abortan.**
- **Barreras de acceso en aborto para personas trans y no binarias.**
- **Aborto y espiritualidad.**
- **Abortar no tiene que ser una mala experiencia.**
- **Maternidad deseada.**
- **Abortos clandestinos, ¿sabías qué?**
  - **¿Seguro o clandestino?**
- **Mi pareja no quiere que aborte, ¿qué hago?**
- **Tips para acompañar un aborto.**



# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 1

Tenía 16 años, estaba en mi último año de colegio. Quedé embarazada por una falla en mi método de planificación. Mi novio de ese momento me apoyó para interrumpir el embarazo. Fue muy costoso, vendió varias cosas importantes para recoger el dinero. Tomé la decisión porque no estaba lista para ser mamá y quería ingresar a la universidad. Pude hacerlo gracias a la decisión que tomé.

Quiero que más mujeres tengan la oportunidad de interrumpir su embarazo de forma segura y sin arriesgar su vida. Hoy a mis 47 años estoy convencida de que la decisión que tomé, fue la mejor para ese momento de vida. La interrupción no me causó traumas, ni *problemas mentales*. Todo lo contrario, me ayudó a seguir con los planes que tenía para mí vida. Espero que todas las mujeres en el país puedan acceder a una interrupción del embarazo en condiciones seguras de salud. ¡Y que no sean penalizadas por decidir sobre su cuerpo! Despenalizar el aborto es urgente en Colombia.



**El aborto es legal en Colombia en 3 causales desde el 2006, sin embargo, sigue estando tipificado como un delito en el código penal.**



# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 2

Cuando tenía 18 años quedé embarazada de mi novio en ese entonces. Teníamos una relación estable pero sólo estábamos a mitad de nuestras carreras universitarias, y aún así ambos teníamos la intención de tenerlo, yo siempre había querido ser madre (aún lo deseo) y formar una familia para criar de la forma en como no me criaron, a pesar que fuera a una temprana edad.

Sin embargo, **yo fui la que tomó la decisión de abortar** debido a mi mamá, la cual es una persona muy cerrada y después de algunas situaciones que habíamos pasado, esto la iba a decepcionar aún más y simplemente sentí miedo, ella era todo lo que tenía y no quería hacerla pasar por algo así.

Mi pareja me apoyó en cada decisión que tomé aunque no fuera lo que él quería. Cuando lo descubrimos, empezamos a averiguar cómo era el proceso de abortar y **me di cuenta que no sabía absolutamente nada de eso**, no sabía con quién hablar, a quién acudir, y las únicas respuestas que encontraba eran centros que promovían el aborto seguro pero en otras ciudades, hasta hablé con gente de Bogotá y Medellín pero no encontraba nada en mi ciudad.

La experiencia fue lo más horrible que he vivido, **abortar en Montería** es de las cosas más peligrosas que puedes hacer porque aunque vayas a una cita particular con un buen ginecólogo el cual te haga una ecografía, te diga cuántas semanas tienes, el número de pastillas a tomar, cada cuánto y las próximas citas de control, al llegar a urgencias sólo te dicen que ese no es el número indicado de pastillas y lo único que estabas haciendo era dañar tu útero.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 2

Estuve en urgencias porque unxs amigxs y mi pareja me llevaron prácticamente obligada, no quería que nadie se enterara de lo que estaba haciendo y prefería aguantar ese insufrible dolor; en tan solo un día me metieron la mano más de 5 personas para palpar qué tan inflamado estaba mi cuello cérico debido a la cantidad de pastillas que **no sólo había ingerido vía oral sino que había puesto ahí dentro**, así que unas horas después me pusieron medicamento y con eso sentí que por fin pude respirar tranquila después de días en los que no dormía y sólo sentía ardor dentro de mí.



Entonces no sé qué fue peor, **la falta de tacto con la que te tratan las personas al verte que estás abortando y que ellos mismo te digan que es ilegal**, o el sufrimiento, dolor y ardor que sientes en el útero durante 4 o 5 días, y que sea un dolor silencioso porque si tu mamá te escucha llorar en las noches se enteraría de la verdad y eso sólo empeoraría todo.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 2

Además de eso, la experiencia post-aborto es horrible también, mi pareja estuvo en todo momento conmigo, jamás me reclamó ni se mostró distante y estuvo muy preocupado por mí en cada momento durante y después de eso, pero aún así yo cambié mucho y fue una de las razones por la que la relación se terminó, yo caí en depresión y solo sentía ese vacío de que había hecho algo muy malo y no sé si Dios o cualquier cosa en la que crean, me lo cobraría más adelante. Desde ese día siempre tengo el miedo en mi cabeza que cuando no tenga ningún impedimento para tener un hijo/a algo pasará por lo que no seré capaz de tenerlo, no sé si algún impedimento interno, físico o universal, pero vivo con eso que cuando más lo quiera, no lo podré tener.



## #YODECIDÍ ABORTAR



### Aborto en casa con misoprostol

Esta historia nos narra una mala experiencia con el acceso al aborto en Montería, Córdoba por negligencia médica. Recordemos que la dosis para abortos hasta la semana 12 de embarazo con uso de Misoprostol es de:

**4 dosis de Misoprostol de 200mg cada 3 horas hasta completar una dosis de 12 pastillas en total**

Aunque se pueden introducir en el canal vaginal, es más efectivo ponerlas bajo la lengua hasta que se disuelvan, no se deben tragar porque reduce su efectividad y no es aconsejable usarlas en el canal vaginal ya que si quedan restos de la pastilla, esto puede ser usado para criminalizar a las mujeres por parte del personal médico en caso de acudir a una clínica.

“ Estas indicaciones son para embarazos de máximo 12 semanas de gestación. ”

## #YODECIDÍ ABORTAR



### Cosas que debes saber

Antes de practicarte un aborto, debes tener claro si de verdad estás embarazadx (examen de sangre), cuántas semanas tienes y si no se trata de un embarazo ectópico (ecografía).

Para que el misoprostol funcione, las pastillas deben ponerse siempre en el mismo lugar. Una persona que empieza usando las pastillas debajo de la lengua, debe ponerse las pastillas debajo de la lengua también la segunda y la tercera vez. El medicamento no funciona bien si se pone algunas pastillas en la vagina y otras debajo de la lengua. El misoprostol tampoco funciona si pasan más de 3 horas cada vez que una mujer se pone las pastillas abajo de la lengua. Por estos errores comunes muchas mujeres tienen abortos inseguros.

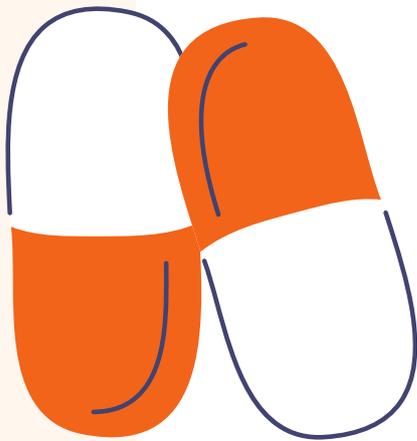
El misoprostol tiene un sabor amargo, debes tenerlo 30min debajo de la lengua y luego lo que quede debes tragarlo. En caso de que no lo resistas y lo escupas, debes esperar un día para repetir el procedimiento.

## #YODECIDÍ ABORTAR



### Efectos esperados y secundarios

El sangrado y las contracciones uterinas (cólicos) son efectos esperados al usar misoprostol para inducir un aborto. Los cólicos serán más fuertes que los de un periodo menstrual ordinario y pueden ser dolorosos.



**Para tratar el dolor se recomienda usar Ibuprofeno, ya que cualquier otro analgésico podría interferir con el proceso de aborto.**

Los resfriados y la fiebre son efectos secundarios comunes, pero transitorios. Las fiebres altas son menos comunes (max 38°), sin embargo pueden ocurrir y usualmente desaparecen en unas pocas horas, como también las náuseas, los vómitos y la diarrea.

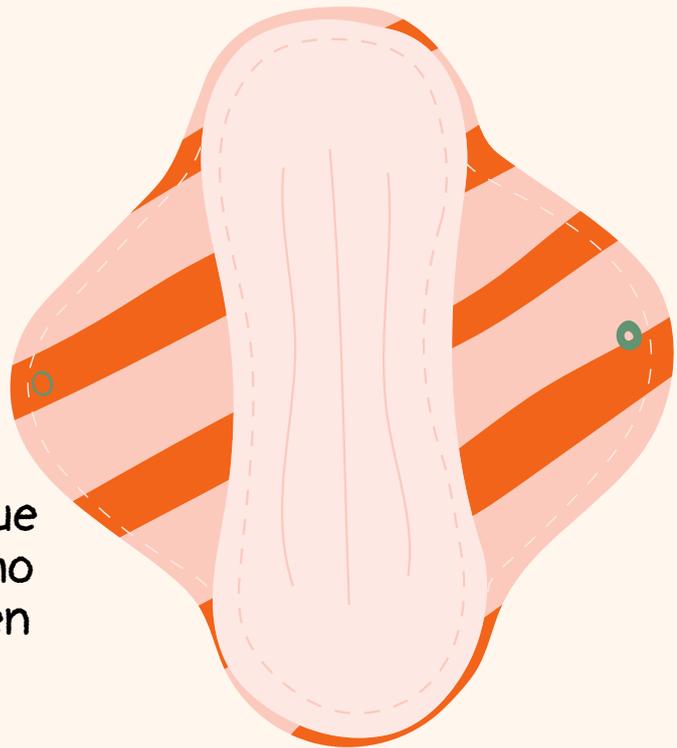
## #YODECIDÍ ABORTAR



### ¿Hemorragia o sangrado normal?

El sangrado será normal durante un proceso de aborto, se deben usar toallas higiénicas (no copas menstruales ni otros productos para la gestión de la menstruación) ya que estas permitirán hacer seguimiento al sangrado.

Un sangrado normal no requerirá más de dos toallas sanitarias POR HORA, eso quiere decir que en caso de que el sangrado supere esta cantidad puede tratarse de una hemorragia. Sin embargo, debes saber que es normal sangrar mucho más de lo que lo harías en un periodo menstrual normal.



Esta información es tomada y adaptada de ABORTO CON MISOPROSTOL AUTOADMINISTRADO: UNA GUÍA PARA MUJERES por International Women's Health Coalition.

# #YODECIDÍ ABORTAR



Puedes exigirle a tu EPS o IPS garantía y ellas están obligadas a darle una atención rápida y oportuna, preferiblemente dentro de los 5 días siguientes a la solicitud. De no ser así puede reportar el caso a:

La Personería Municipal o la Defensoría del Pueblo

La Secretaria de Salud de tu municipio o departamento.

A nivel nacional a la Súper Intendencia Nacional de Salud (SNS):  
Formulando una queja en: [//www.supersalud.gov.co/es-co/atencion-ciudadano/quejas-y-denuncias-contra-funcionarios](http://www.supersalud.gov.co/es-co/atencion-ciudadano/quejas-y-denuncias-contra-funcionarios).

En Montería, si eres parte de estas EPS, puedes acercarte directamente a Profamilia (Nueva Eps, Salud Total, Mutual Ser, Caja Copi, Coosalud, Ambuq, Sura). También puedes comunicarte o acercarte a tu EPS, solicitando una cita con medicina general.

Si eres régimen subsidiado acércate a cualquier CAMU - VIDA SINU de la ciudad y si deseas acompañamiento psicológico y legal gratuito comunícate con: [centroasistencialcaribenxs@gmail.com](mailto:centroasistencialcaribenxs@gmail.com)

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 3

A la edad de 19 años quedé embarazada de mi pareja, **la pastilla del día después no me hizo efecto**, me enteré casi enseguida de la situación porque soy una persona con un período regular y los cambios en mi cuerpo fueron muy notorios a pesar del poco tiempo que tenía (3 semanas y media).

Decidí hacerme la prueba y al ver el resultado me llené de mucho miedo y me dio un ataque de ansiedad porque por mi mente jamás pasó ser mamá a tan corta edad, no tenía un trabajo, sabía que me tendría que ir de mi casa, mi familia se enojaría muchísimo y yo no quería ser madre, así que cuando me pude reponer **lo primero en lo que pensé era en que tenía que abortar**, que yo no iba a tener un hijo.

Mi pareja de ese entonces apoyó mi decisión y fue quien me ayudó a buscar las pastillas que en ese momento tenía entendido que eran las que vendían acá para realizar un aborto, pero fue así, solo las pastillas y ya, yo no sabía qué hacer, cómo tomarlas, cada cuánto, no sabía el procedimiento, buscaba información por internet y eran diferentes cosas las que se decían y además los casos siempre terminaban en algo trágico, me llené de mucho miedo al pensar en que estaría poniendo en riesgo mi vida, que no me iba a salir como esperaba y al final todos iban a saber que yo había abortado.

---

\*Muchas veces en Internet se divulgan historias trágicas sobre abortos con el fin de **intimidar y violentar psicológicamente** a quienes buscan información, por tanto lo mejor es asesorarse a través de redes feministas o que velen por el acceso seguro a una IVE.

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 3

Fueron varios días los que duré buscando información y en mi desespero **encontré por Facebook a una chica que lideraba algún grupo de mujeres en Argentina para aprobar el aborto en ese país**, le escribí con miedo de lo que ella me iba a responder o de que tal vez ni siquiera me ayudara, pero fue ella desde allá quien me ayudó en todo el proceso, respondió todas mis dudas, desde su país averiguó cuál era la manera adecuada de yo ingerir las pastillas que vendían acá en Colombia (porque si no estoy mal las de allá tenían un nombre diferente) me mandó un manual, donde me decía cómo me tenía que preparar y me dio esa ayuda, ese acompañamiento que quizás ninguna persona cercana a mí me pudo brindar porque nunca me atreví a decírselo a nadie, todo lo hice completamente sola y con la ayuda de la chica de Argentina.



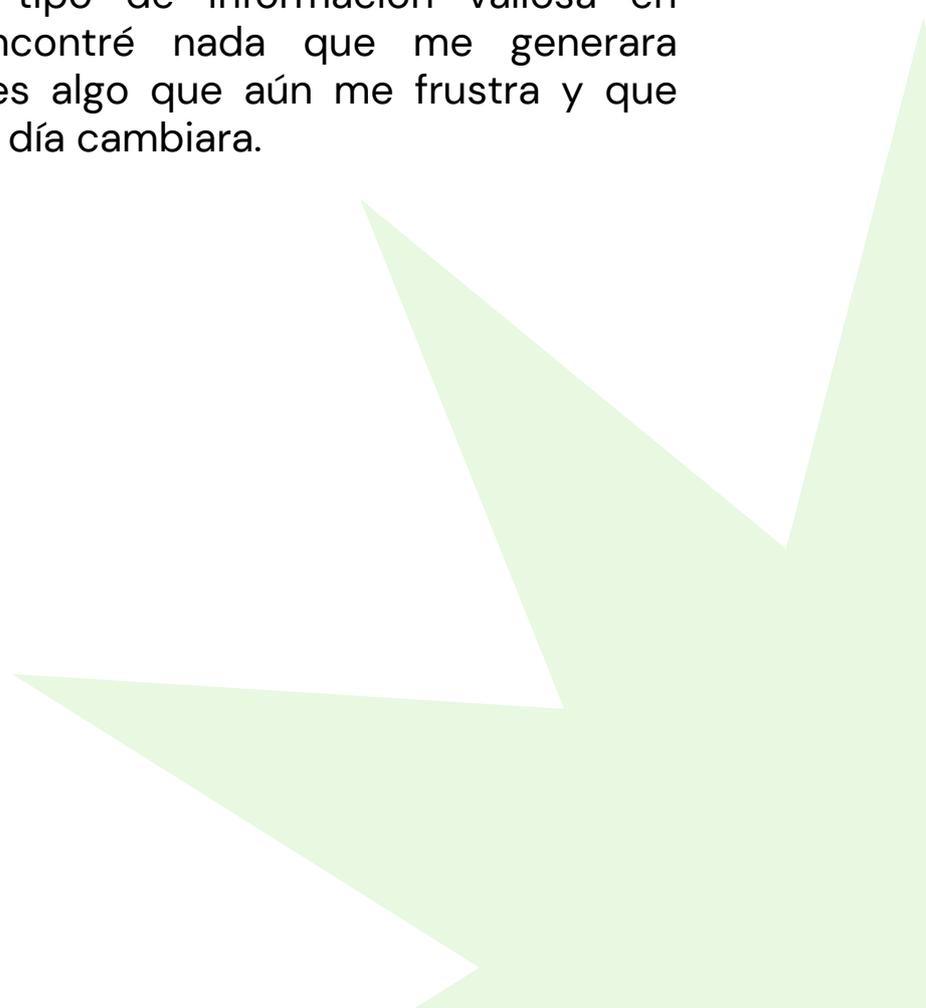
El día que lo hice, estaba tranquila conmigo misma por lo que estaba haciendo y sólo quería que todo terminara bien y que no pasara nada que tuviera que alertar a los demás, fue un procedimiento difícil, cuando las pastillas me empezaron a hacer efecto me puse un poco mal pero nada alarmante y nada que la chica no me hubiera advertido que me iba a pasar: mucho sangrado, dolor abdominal, fiebre bastante alta, deshidratación, mareo.

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 3

Fue un procedimiento difícil, complejo, y sé que muchas chicas no cuentan con la suerte que tuve yo y ese era mi mayor miedo, que todo se me saliera de control, pero siento que tuve un buen asesoramiento, también creo que me ayudó el estar 100% segura de que lo que estaba haciendo, en ningún momento me arrepentí o tuve dudas, y **hasta el día de hoy no me arrepiento de absolutamente nada** y es por esa razón que siempre he pensando en querer ayudar a cualquier chica que se encuentre en una situación similar.

Creo que lo más difícil fue encontrar a alguien que me ayudara; y me sorprendió y me sorprende que la ayuda que encontré fuera de otro país, porque no encontré ningún tipo de información valiosa en Colombia, no encontré nada que me generara confianza y eso es algo que aún me frustra y que quisiera que algún día cambiara.



## #YODECIDÍ ABORTAR



Las experiencias personales de las mujeres que han abortado con medicamentos son diversas y varían dependiendo del contexto, la edad, la historia reproductiva, el nivel social y educativo, el conocimiento de aborto con medicamentos y las circunstancias físicas, emocionales y sociales conectadas con el embarazo.

En el caso de Colombia, el aborto inseguro prevalece en todas las partes del país y continúa teniendo un impacto sustancial en la salud de las mujeres, así como en los recursos de salud. Se sugiere que el impacto de abortos inseguros, puede ser reducido por medio del uso de métodos anticonceptivos apropiados, políticas y programas relacionados con el aborto y aumento de acceso a servicios de aborto legal en Colombia (Prada, Biddlecom y Singh, 2011).

## #YODECIDÍ ABORTAR



95%

de las mujeres que se han practicado abortos admiten sentir alivio por su decisión.

Distinto a lo que se cree, la mayoría de las personas luego de abortar de forma segura, sienten alivio y no arrepentimiento. Las emociones negativas suelen ir de la mano con el miedo al momento de tomar la decisión, pero estos desaparecen una vez termina el procedimiento.



\*Según un estudio publicado en el diario Social de Ciencia y Medicina de la Universidad de California.

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 4

**Yo aborté** en Febrero, fue un proceso complejo porque no quise hacerlo con fármacos sino por aspiración (había escuchado testimonios de amigas que les falló el misoprostol) por lo que tuve que esperar más semanas para poder tener el procedimiento. Esa criatura creció con mucho amor mientras duró la espera, la amé y le hablaba constantemente pero sabía que esa era la decisión que debía tomar. Mi mamá me apoyó, ella me llevó y me recogió de la clínica, me cuidó en la recuperación junto a mi pareja, ambxs fueron una compañía amorosa durante el proceso. Hoy miro con cariño esa etapa, agradezco por lo que fue y por todo el amor que sentí en ese momento que, aunque decidida, no necesariamente significa que fue fácil.



---

\*Un aborto por aspiración o AMEU (aspiración manual endouterina) es un procedimiento para remover el contenido uterino. Esto se realiza en una clínica u hospital.

## #YODECIDÍ ABORTAR



Si tu embarazo tiene menos de 12 semanas de gestación y prefieres no someterte a una cirugía, entonces un aborto farmacológico es una buena opción. Otras razones por las cuales las mujeres eligen el aborto con pastillas en lugar del aborto quirúrgico incluyen:

- No requiere anestesia
- El procedimiento no es invasivo
- Hay mayor privacidad que con un aborto quirúrgico
- Como procedimiento no quirúrgico, no existen riesgos quirúrgicos asociados con el aborto con medicamentos
- Estás en casa y puedes tener el apoyo de amigos y / o familiares si lo deseas

“ La decisión de si elegir un aborto quirúrgico o farmacológico depende únicamente de ti, tu historial médico y tus preferencias personales. ”

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 5

Cuando **tenía 18 años** quedé embarazada de mi pareja, él nunca lo supo. Cuando me enteré lloré muchísimo y sentí terror por mi futuro. En mis planes nunca ha estado ser madre por lo que planifico y soy muy cuidadosa con eso, sin embargo, el método anticonceptivo falló. En mi cabeza desde el primer momento estuvo la idea de interrumpir el embarazo ya que este interferían con mis estudios, con mi vida, con todo, sin embargo, no sabía a quién acudir ni quién me podría ayudar.

Tenía miedo de ir a profamilia y que me dijeran que no porque no fue por violación o alguna otra causal, en ese momento **yo no sabía que la salud mental también entraba en esas causales** y por eso pensé que no me lo harían, y tampoco quería comentarlo con nadie por miedo a sentirme juzgada. Pasaron unas pocas semanas y ya empezaron las náuseas y me puse realmente mal, así que me acerqué a profamilia y solicité la interrupción con mucha vergüenza, me dieron a tomar las pastillas y fue muy horrible para mí, me sentí mal y aliviada al mismo tiempo porque pensé que ya todo había acabado, pero no fue así, ya que el procedimiento no fue del todo exitoso y me volvieron a mandar el mismo procedimiento nuevamente para terminar de expulsar lo que quedaba y así lo hice, aún así, no funcionó y lo que quedaba ahora era hacer un legrado, sentí tanto terror y rabia conmigo, con el anticonceptivo, con todo.

Presté mucho dinero para poder pagar todos los procedimientos y consultas, pero **no me arrepiento, sé que fue lo mejor para mí, para mi proyecto de vida, para mi salud mental**. Me siento muy orgullosa de mí por lo fuerte que fui y porque pude sola. Es la primera vez que cuento esto.

#YODECIDÍ ABORTAR

@utopiadevenus

EN COLOMBIA  
PUEDES ABORTAR  
SI EL EMBARAZO  
PONE EN RIESGO  
TU SALUD MENTAL



#YODECIDÍ ABORTAR

PARA ACCEDER AL DERECHO AL  
ABORTO POR LA CAUSAL SALUD  
MENTAL **NO DEBE EXIGIRSE** LA  
EXISTENCIA DE UN DIAGNÓSTICO  
PSIQUIATRICO, CONDICIÓN DE  
SALUD MENTAL PREVIA O UNA  
DISCAPACIDAD SOCIAL.

#YODECIDÍ ABORTAR

LA CAUSAL SALUD  
MENTAL **NO REQUIERE** QUE  
SE HAYA CONFIGURADO  
UN DAÑO EN LA SALUD DE  
LA PERSONA GESTANTE,  
BASTA CON QUE HAYA UN  
RIESGO DE AFECTACIÓN.

#YODECIDÍ ABORTAR

LA CAUSAL SALUD  
MENTAL PUEDE INCLUIR  
SITUACIONES QUE  
AFECTEN EL BIENESTAR  
DE LA MUJER O PERSONA  
GESTANTE SEGÚN LO  
QUE ELLXS CONSIDEREN  
QUE ES "ESTAR BIEN".

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 6

A mis **20 años quedé embarazada**, yo me protegía con preservativos con mi pareja pero como sabemos no todos los métodos son siempre 100% seguros. Yo apenas estaba empezando mis prácticas laborales y no tenía planeado quedar embarazada aún, apenas supe tomé la decisión de interrumpir mi embarazo, mi pareja lo quería tener pero esa no era su decisión sino mía.



Conté con la ayuda de mi familia, ellos entendieron que aún no estoy preparada para ser mamá ya que aún no tengo la estabilidad económica y ese deseo de tener hijxs. **Todas tenemos derecho sobre nuestro cuerpo y sobre nuestro futuro, no es justo tener bebés no deseadox y no es justo para ellxs que por ser no deseadox no vayan a recibir ese amor de madre que todxs necesitamos.**

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 7

**Tenía 17 años cuando quedé embarazada, no planificaba porque no tenía la información suficiente ni el acompañamiento de mi familia, mi mamá me juzgaría por comenzar una vida sexual activa.**

**“ Muchas veces lxs adolescentes se cohíben de solicitar información sobre anticonceptivos por miedo a que su familia pueda juzgarlxs. ”**

Mi pareja era una persona que no tenía trabajo, y decidí abortar por presión de mi familia, fue un momento muy difícil porque no sabía qué era lo correcto (presión moral).

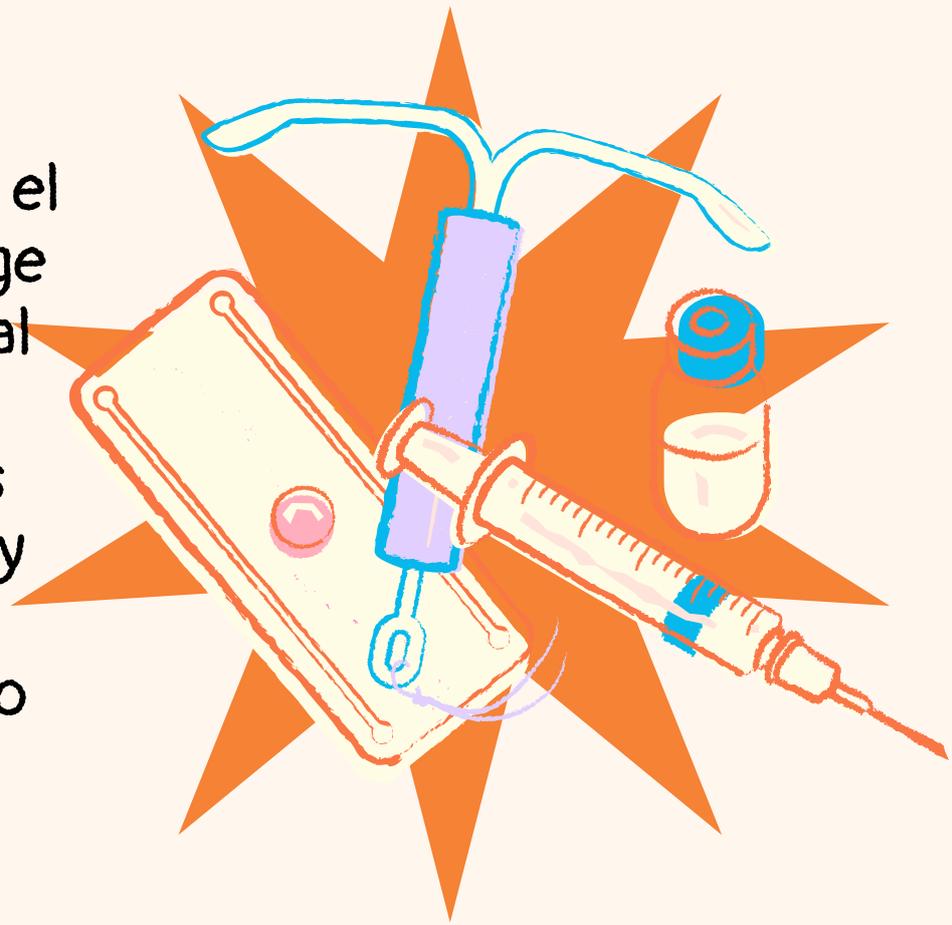
Sin embargo, hoy en día agradezco haberlo hecho, sentí alivio cuando lo hice, y fue una buena decisión ya que mi ex pareja resultó violentándome psicológicamente.

Pude continuar con mis estudios y hoy me proyecto para no tener hijos

## Verdades sobre los anticonceptivos

Ningún anticonceptivo es 100% seguro, usarlos disminuye las probabilidades de un embarazo, pero algunas veces puede fallar.

La consigna por el aborto legal exige educación sexual para decidir, anticonceptivos para no abortar y aborto legal, seguro y gratuito para no morir.



Existe una barrera de acceso a métodos anticonceptivos para las zonas rurales, en donde se concentra un gran porcentaje de la población.

Y la mayoría, por no decir todos, están pensados para que la planificación sea responsabilidad de las mujeres y los cuerpos femeninos.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 8

A los 26 años quedé embarazada DE GEMELOS contra todo pronóstico, **tomaba anticonceptivas y utilizaba condones en los días de ovulación**, cuando me enteré me quise morir porque siempre he tenido miedo del embarazo, me da terror, tanto que pensar en él me da ganas de vomitar.

Mi pareja me apoyó en todo el proceso, lo que agradezco infinitamente, sola no hubiera podido con todo esto, una amiga me contó la experiencia de unos amigos suyos en profamilia, fui con temor a recibir un no, la verdad yo sólo quería la ecografía gratis y ahí me enteré que eran gemelos.

Fue tal mi impresión que me puse a reír a carcajadas mientras lloraba como si un familiar recién hubiera muerto, me tocó esperar mes y medio más porque al ser dos debían crecer un poco más para conseguir ser aspirado con éxito, ese mes fue horrible, no tenía apetito, al mismo tiempo no podía dormir y planeaba todos los días formas de morir y que pareciera un accidente, finalmente llegó el día y como método anticonceptivo me practiqué el pomeroy\*. No deseo jamás, volver a estar en ese lugar, ni por accidente.

---

\*Pomeroy: ligadura de trompas.

## #YODECIDÍ ABORTAR



### ¿Qué pasa en la mente de una persona que tiene un embarazo no deseado?

Un embarazo no deseado puede generar reacciones depresivas y ansiosas severas en una persona que no se siente emocional ni socialmente preparada para esa responsabilidad. La simple idea de continuar con un embarazo no deseado se convierte, para muchas personas, en una tortura psicológica.

La muerte por suicidio relacionado con el embarazo es una importante causa de mortalidad materna.

---

\*Embarazo no deseado, continuación forzada del embarazo y afectación de la salud mental. Grupo Médico por el Derecho a Decidir.

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 9

Sólo **tenía 16 años cuando interrumpí mi embarazo**, una compañera en el colegio me suministró unas pastillas (misoprostol) para poder interrumpir el embarazo, todo lo hice en su casa, acompañada de quien era mi pareja en ese momento, él si quería tenerlo pero yo no, así que él me apoyó en esa decisión.

Luego las cosas se complicaron, me puse muy mal, la presión se me bajó y sangré mucho. Posteriormente, llegue a mi casa muy pálida, mi mamá lo notó y fue inevitable no decirle, me llevó a urgencias porque de verdad me veía y sentía muy mal.

Cuando llegamos, cosa que no me acuerdo porque me desmayé, me hicieron pasar sin hacer el triage, mi mamá le contó a la médico lo qué pasó y escuchaba a lo lejos que esta decía que, ***¡ojalá y no te encuentre ni una pastilla, porque si lo hago te denuncio!*** Me asusté demasiado, por el comentario de una médico que me encontró muy mal y sumado a eso me generó más niveles de estrés de los que ya tenía.

Sin embargo, superé todo eso, fueron 4 días en la clínica y más los días que estuve en recuperación en casa, la verdad tuve el apoyo de mi mamá 100% y hoy en día cuando a veces tocamos ese tema, me dice que fue una buena decisión. Hoy en día soy una profesional, entregada a mi labor y **estoy orgullosa de haber interrumpido mi embarazo.**

#YODECIDÍ ABORTAR



Sabías que...

¡El personal médico es el principal denunciante de abortos en Colombia!

"Una investigación de la Mesa por la Vida y la Salud de las Mujeres arrojó que en el 75 % de los 5.580 casos, que describió la Fiscalía, los médicos y otros operadores en el sistema de salud fueron los denunciantes de las mujeres que llegaron al hospital sintiéndose enfermas por practicarse un aborto."

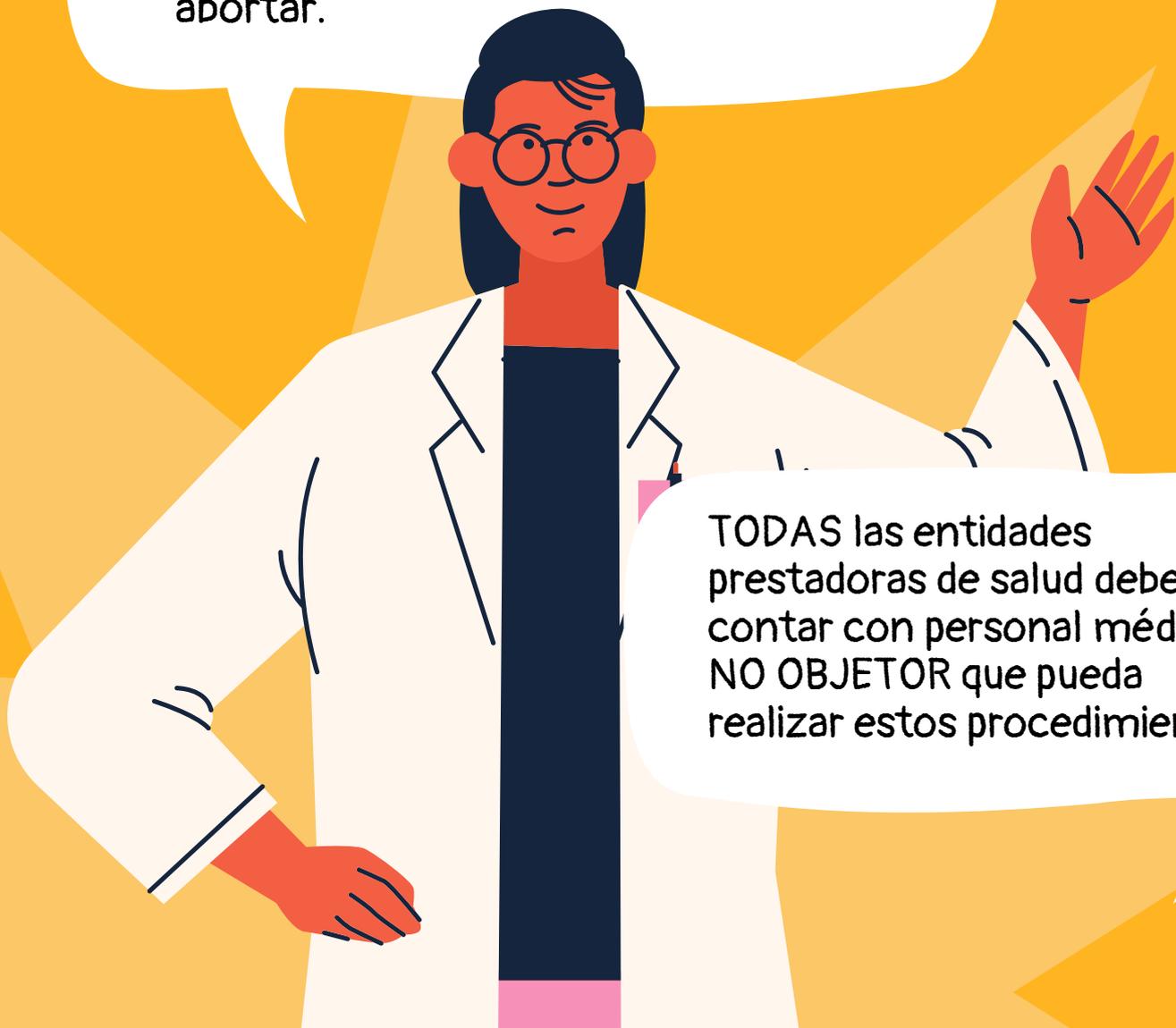
Por esta razón se recomienda que la vía de administración de medicamentos para abortar sea oral y no vaginal, ya que los restos de pastillas en el conducto vaginal pueden servir para que el personal médico incrimine a quienes deciden abortar.

#YODECIDÍ ABORTAR

¿QUÉ PASA CON LA OBJECIÓN DE CONCIENCIA?

Algunxs médicxs pueden elegir no hacer el procedimiento, sin embargo, tienen el deber de acompañamiento, confidencialidad y de darte toda la información necesaria para que puedas abortar.

TODAS las entidades prestadoras de salud deben contar con personal médico NO OBJETOR que pueda realizar estos procedimientos.



An illustration of a trans man with a red face and orange hair, shouting with his mouth wide open. He is wearing a black t-shirt with a rainbow heart on the chest. The background features pink and yellow geometric shapes. The man is holding a blue sign with white text.

LOS HOMBRES TRANS  
Y LAS PERSONAS NO  
BINARIAS TAMBIÉN  
DECIDEN ABORTAR

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 10

**Soy sobreviviente de una violación correctiva** en el Magdalena Medio, debido a que soy un hombre trans.

Me encontraba en trabajo de campo y fuimos atacados por varios hombres armados. A las semanas después del suceso me di cuenta del atraso y decidí interrumpir. Fue mi decisión pero fue horrible, sufrí mucho y vulneraron un montón mi identidad. **Junto conmigo quedamos en embarazo varios.**

**Fui el único que pudo abortar.**

---

\*La violación «correctiva» o «curativa» es un **crimen de odio** que se refiere a la violación de personas lesbianas, gays, bisexuales o trans, o personas percibidas como tal, con el supuesto fin de cambiar la orientación sexual, identidad o expresión de género de la víctima.

## #YODECIDÍ ABORTAR



La falta de conocimiento por parte de personal médico genera barreras de acceso a los servicios de salud de los hombres trans y personas no binarias, especialmente en el servicio de aborto, puesto que tienen una carencia en la oferta de servicios especializados.

En este sentido, los servicios de salud deben adaptarse para incluir una atención integral que sea respetuosa de las identidades de género de las personas, garantice la calidad y permita un acompañamiento sensible que tenga en cuenta las circunstancias de las personas trans y no binarias en el acceso al aborto\* ya que sus realidades muchas veces están atravesadas con experiencias de violencia.

---

\*Informe "Acceso al aborto seguro: para hombres trans y personas no binarias. Un estudio exploratorio en Colombia" de Profamilia y la Alianza Trans Abortera de Colombia (TAC)

# #YODECIDÍ ABORTAR

## RELATO 11

Tenía 15 años cuando quedé embarazada, para entonces ya yo me reconocía como feminista y ya había acompañado a una amiga en un proceso de aborto en casa con pastillas, así que conocía el procedimiento de primera mano.

Siempre me he sentido atraída por el esoterismo, la brujería, las energías, por eso me preparé para mi procedimiento con un baño de ruda para limpiar todos esos sentimientos de culpa que a veces nos abruman a las mujeres cuando tomamos decisiones sobre nuestro cuerpo. **Hice de mi decisión un ritual** y como tal lo viví.



Fue un proceso sencillo, lo acompañé con aromaterapia, infusiones y pijamada con mis amigxs. Ojalá todas pudiéramos tener la posibilidad de tener un proceso de aborto sencillo y amable como el que yo tuve.

#YODECIDÍ ABORTAR



## Aborto y espiritualidad

Algo de lo que quizá poco se habla tiene que ver con la relación entre las vivencias espirituales y las decisiones que toman las mujeres sobre su vida y su cuerpo.

Las religiones judeo-cristianas desde la práctica suelen satanizar la autonomía de las mujeres y de las identidades sexuales y de género diversas.

Por tal razón no es de extrañar que muchos de los acercamientos espirituales que están teniendo las mujeres hoy día, sean enfocadas a prácticas que promueven la autonomía, la empatía, el respeto y la dignidad.

#YODECIDÍ ABORTAR



## Aborto y espiritualidad

La iglesia católica debe ser un apoyo, no un obstáculo en el avance de los derechos de las mujeres.

- Católicas por el derecho a decidir

Estamos de acuerdo con el derecho a decidir. Aún continuamos en una sociedad que padece la resaca fascista y el yugo judeo-cristiano, junto con las ramas evangelistas. Aún la herida colonial sangra, sobre nuestras subjetividades y sobre nuestros cuerpos.

- Movimiento de Mujeres Indígenas por el Buen Vivir

#YODECIDÍ ABORTAR



## **Abortar no tiene que ser una mala experiencia.**

Los procesos de aborto al igual que cualquier otro procedimiento médico son más fáciles de atravesar cuando se tiene acompañamiento terapéutico, redes de apoyo y alguien que nos recuerde que todo saldrá bien.

Por tanto, cualquier acción que atente contra la salud mental de las personas al momento de practicarse un aborto debe ser nombrado como violencia psicológica, incluyendo las veces que es ejercida por el personal médico.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 12

Tenía 25 años y una relación estable. El método anticonceptivo falló. Mi pareja en aquel entonces y yo recién emprendíamos un negocio, teníamos planes, sueños por cumplir, y definitivamente ninguno de los dos nos veíamos con hijos. **Yo no quiero ser mamá nunca, ¡de verdad nunca!** y me di cuenta que aunque él era un buen tipo y en esa etapa funcionaba nuestra relación, no me veía con él a largo plazo y mucho menos quería formar una familia con él. Así que buscamos a una persona que vendía pastillas y una noche aborté en mi casa. **Fue difícil, pero me sentí dueña de mi cuerpo y de mi vida**, así que siempre agradezco a mi yo del pasado por ser tan clara y valiente de tomar esa decisión.

### RELATO 13

Cuando tenía 24 años quedé embarazada. Había terminado con mi pareja una semana antes de enterarme de esto. Mi novio tenía 28 años y llevábamos 8 meses de relación. Yo ni en un solo minuto consideré seguir con mi embarazo porque sé que no es lo que quiero y además creo que sería un obstáculo para mi proyecto de vida en ese momento. Aún no había terminado la universidad y desde hace un tiempo **estoy segura de no querer tener hijos en ningún momento**. Mi ex pareja me ayudó a pagar el procedimiento y fui a un lugar seguro, pero no fue fácil. El Misoprostol fue muy fuerte y tuve una semana muy dura en la que seguía trabajando y cumpliendo con todas mis obligaciones pese a la carga emocional.

#YODECIDÍ ABORTAR

SER PRODECISIÓN,  
NO SIGNIFICA QUE  
ESTÉ EN CONTRA DE  
LA MATERNIDAD

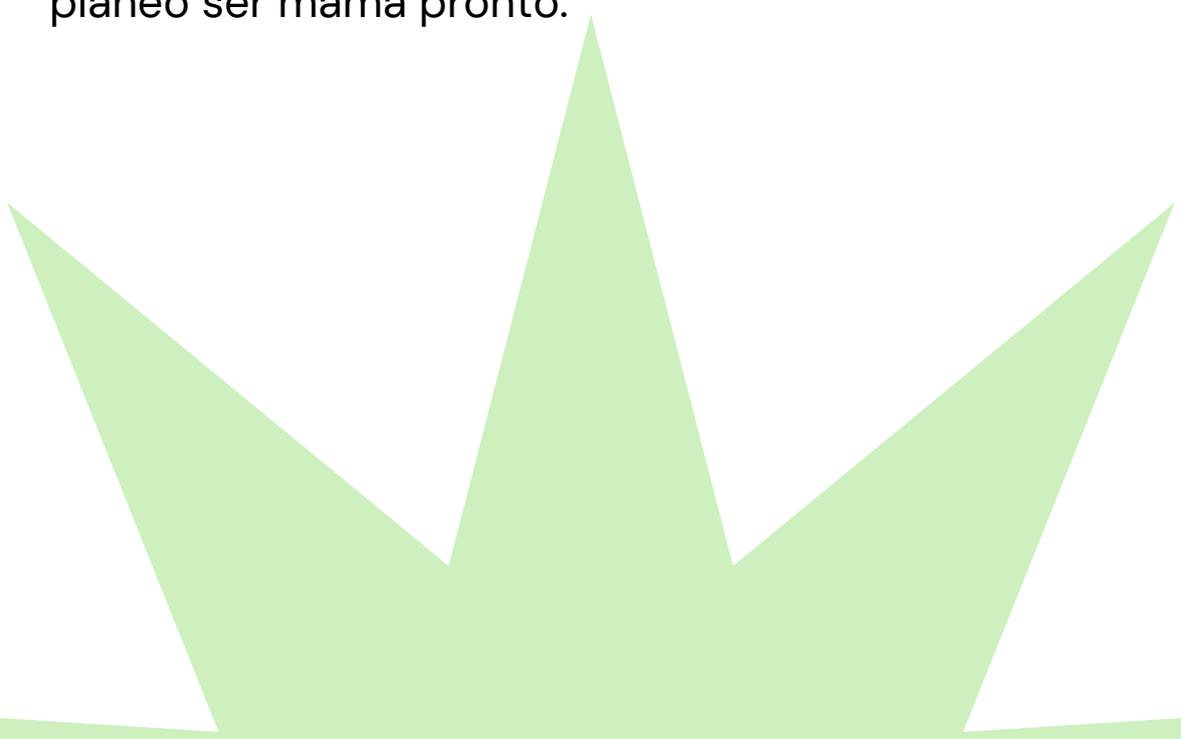


Ser o no ser madre debe ser una  
decisión respetada, no forzada.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 14

Tenia 16 años estaba finalizando 11 grado. Quedé embarazada de mi pareja con el que llevaba 5 años, le comuniqué mi embarazo y el hecho de no querer tenerlo. Me amenazó con contarle todo a mi mamá y me dijo que no me apoyaría en nada, así que tuve que mentir y conseguir el dinero para abortar sola, recuerdo que en esa época en profamilia el proceso era costoso. Estuve sola en todo el proceso y haciéndolo a escondidas de todo mundo, recuerdo que estaba buscando por todo lado como abortar, tomé ramas y todo lo que pude leer antes de llegar a profamilia, pues en esa época el tema era prohibido e ilegal (mucho más que ahora) por lo tanto no tenía a quien preguntarle, recuerdo mi desesperación, siempre estuve segura de no querer tenerlo pero no sabía dónde acudir. **Yo decidí abortar porque mi meta era ser abogada y tener hijos una vez me casara, sabía que un hijo a esa edad me iba a dificultar mis planes.** Ahora soy abogada, trabajo, tengo una pareja increíble y planeo ser mamá pronto.



## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 15

#### Historia de un aborto realizado en una época en la que no existían las 3 causales en Colombia

En 2002 tenía 15 años. El conocimiento en educación sexual era básico, casi nulo. Ni siquiera había visto un condón en mi vida, había tomado pastillas porque me las recetaron para los cólicos, pero jamás me explicaron ni me acompañaron en mi vida sexual. Sobre todo porque mi mamá no tenía idea de que mi novio y yo teníamos relaciones sexuales. Él tenía 19 y la igual que yo.. era su primera pareja sexual.

Empecé a vomitar apenas abría los ojos en las mañanas, a quedarme dormida en clase, a desmayarme en el bus de vuelta a casa luego del colegio; pero sobre todo me iba a ahogar porque no tenía con quién hablar. No sabía nada más si no que no era posible tener un bebé cuando en mi casa éramos 5 hijos, una mamá divorciándose y el menor de mis hermanos tenía 2 años.

Mi novio fue a la 34, muy cerca a Profamilia y averiguó que el proceso costaba 200mil, plata que no teníamos pero que mi mejor amigo me prestó (al final, del desespero no tenía más opción que pedirle a él y contarle) Llegué la lugar más frío y ausente de vida que jamás visité, me pidieron que me quitara la ropa y me pusiera la bata, sin saber que lo que dejaría ahí sería mi alma.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 15

El aborto sucedió en las peores condiciones, ni una gota de anestesia, sólo me decían "*no llore, respire que sólo se demora 10 minutos.*" Me introdujeron algo, sentí que se me desgarraba algo por dentro, sangré y al cabo de unos minutos me dijeron que me vistiera que ya podía salir. Salí, me subí al bus y llegué a casa. Sólo me encerré en mi cuarto, le dije a mi mamá que seguía muy mal de la gastritis (eso fue lo que ella creía que me causaba el vómito en las mañanas) dormí y al otro día sólo fui a estudiar. Jamás supo la verdad de todo. Al cabo de unos días el chico y yo terminamos nuestra relación.

Después de 21 años, entiendo que sobreviví de milagro, lo honro y cuento mi historia por primera vez, aquí salen las lágrimas que no salieron nunca, pero **hoy entiendo que luchar por educación, por condiciones y por aprender de nosotras y nuestro placer es el mejor regalo que le podemos dejar a la humanidad.**

---

Todo aborto quirúrgico debe ser realizado con anestesia, puede ser anestesia local o sedación, dependiendo de lo que sea mejor para ti.

#YODECIDÍ ABORTAR



## Sabías que...

Alrededor de 47.000 mujeres mueren anualmente en el mundo por abortos inseguros, de las cuales 1.120 casos corresponden a América Latina y el Caribe y 70 a Colombia.

En años anteriores al 2006 (antes de que el aborto se despenalizara en tres causales) las mujeres se sometían a procedimientos inseguros en clínicas clandestinas, algunas no sobrevivieron.

#YODECIDÍ ABORTAR



## ¿Seguro o clandestino?

Aunque hoy existen 3 causales, igual sabemos que las mujeres enfrentan múltiples barreras para acceder al aborto dentro de estos supuestos en el sistema de salud colombiano, por lo que optan por procedimientos que ponen en riesgo su vida.

El debate sobre el aborto no es sobre si estamos a favor o en contra, si no de si queremos proporcionar espacios seguros para los procedimientos, en vez de arrojar a las personas con posibilidad de gestar a la clandestinidad.

Disclaimer: Un aborto clandestino no es necesariamente inseguro, ya que muchas veces las personas optan por abortar en casa a través de redes de acompañamiento y asesoría.

## #YODECIDÍ ABORTAR

### RELATO 16

Cuando tenía 16 años quedé embarazada de mi primer novio, decidí contarle a mi familia, ellos me apoyaron a no seguir con el embarazo (quedé embarazada por fallo en mi método de planificación) y **hoy a mis 23 años estoy segura que fue la mejor decisión**, gracias a eso logré cumplir mis sueño de estudiar mi carrera profesional. Fue costoso el procedimiento pero mi familia tenía la facilidad y me dieron su apoyo.

### RELATO 17

Yo decidí interrumpir mi embarazo a mediados del 2021. Soy felizmente mamá de un bebé de 3 años el cual mi pareja y yo decidimos tener cuando aún tenía 19 años, no me arrepiento en lo absoluto, pero debido a mi sobrepeso es un poco más complicado planificar, decidimos abortar porque tenemos varios proyectos a corto plazo que tienen el fin de mejorar nuestra calidad de vida, un bebé en estas instancias sólo retrasaría todo lo que hemos y seguiremos logrando, le doy muchas gracias a mi pareja por siempre estar pendiente de mi y no oprimir mi libertad de decisión. **Todas las chicas merecen a alguien que las apoye sin juzgar.**

#YODECIDÍ ABORTAR

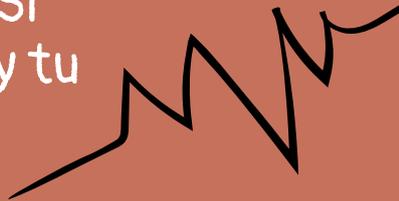


## Mi pareja no quiere que yo aborte ¿qué hago?



La decisión de abortar sólo le compete a la persona gestante, por tanto, tu pareja no debe interferir en tu decisión. Si se torna agresivo o manipulador, te hace sentir culpable, te amenaza con terminar la relación, trata de persuadirte para que elijas lo que él quiere, es porque está usando la violencia psicológica para controlar tu toma de decisiones.

Recuerda que eres capaz y consciente de saber lo que quieres para tu vida. Si no quieres tener un hijo, está bien y tu pareja debería ser un apoyo, no un obstáculo.



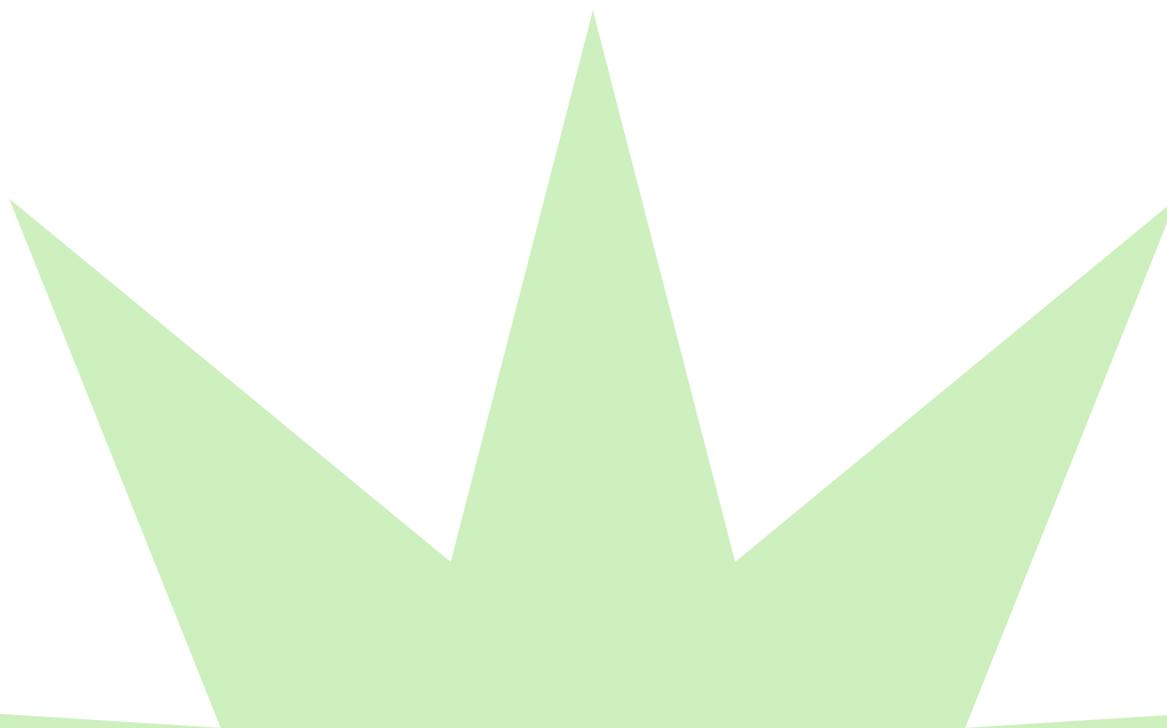
## #YODECIDÍ ACOMPAÑAR

### RELATO 18

Cuando me enteré que una compañera de mi lugar de trabajo quería realizarse un aborto, **decidí ofrecerme para acompañarla en su proceso**. Ella lo comentó con un grupo pequeño de personas para pedir ayuda con la compra de las pastillas y acompañamiento. Me comentó que a pesar de estar planificando algo falló y tenía muy claro que ser madre a sus 20 años no estaba en sus planes, ya que aún no empezaba su carrera profesional.

Es la primera vez que estuve apoyando un proceso de aborto, tenía mucho temor de que algo malo pasara y durante el proceso **estuve propiciando un ambiente menos tenso** para ella y su pareja, con juegos de mesa y dibujando mandalas.

Estoy orgullosa de que mi compañera tuviera la posibilidad de decidir y no tuviera que someterse a una maternidad forzada.



## #YODECIDÍ ACOMPAÑAR

### RELATO 19

**Acompañé a una amiga de 16 años a abortar**, fue loquísimo porque un mes antes yo me había practicado uno, fue muy bonito porque esa experiencia fue la que realmente nos hizo cercanas, nos hizo amigas realmente, ya que antes nos llevábamos hasta mal, pero como ella no es de Barranquilla y no tenía a quién más acudir me habló, lo cuál agradezco mucho.

Se quedó en mi casa un día antes de realizar el procedimiento, la convencí de ir a Profamilia y se realizó un aborto por aspiración, se le bajó la presión así que caminamos lo más tranquilas que pudimos hasta mi casa.

Nos reímos mucho porque cuando yo tenía la edad de ella, era de las personas que decía *"si abre las piernas para culear que lo haga para parir"* y ahí estaba, bien empoderada acompañando a mi amiga a hacerse un aborto, haciéndole comida y dándole mi ropa para que se sintiera cómoda, por eso como dice el dicho *"nunca digas de este agua no beberé, porque el camino es largo y te puede dar sed"*.

## #YODECIDÍ ABORTAR



### Tips para acompañar un aborto

A. Desde el momento en el que decides acompañar un aborto debes asumir la responsabilidad de seguir el proceso hasta su culminación. No está bien abandonar a alguien en medio de un proceso de aborto.

B. Es importante que tengas información básica sobre la persona que acompañas: un contacto de emergencia, tipo de sangre, alergias y enfermedades.

C. No estás para cuestionar ni hacer preguntas. Estás para ser un lugar seguro y amable. Menos preguntas y más palabras de confort.

D. Haz seguimiento a sus síntomas y ten a la mano actividades para controlar la ansiedad: vídeos de meditación guiada, ejercicios de respiración, música...

E. Mantén la calma, esto es muy importante ya que tu tranquilidad permitirá mantener tranquila a la persona.

¡Gracias por tomar la decisión de acompañar!

## #YODECIDÍ Luchar

### RELATO 20

Decidí vincularme a apoyar esta campaña, porque puntualizando el marco social de Colombia está claro que **la educación sexual es precaria**, así como también el acceso a métodos anticonceptivos de calidad, que no sólo sean eficaces sí no que no atenten en contra de la salud de las mujeres. Por otro lado porque creo que la responsabilidad sexual es algo que se le deja casi que completamente a las mujeres, pues son ellas quienes tienen que planificar, usar X o Y método que tienen un sin fin de contraindicaciones y las farmacéuticas no se inmuten por meterle empeño a los estudios para generar métodos de planificación sexual para cuerpos masculinos pues lo primero que se piensa es ¡qué absurdo hacerlo! ya que "los métodos femeninos son mucho más versátiles" y que no estaría dentro de los planes de los hombres usarlos, no debería ser así cuando la sexualidad involucra a ambas partes.

Por último cabe recalcar que un aborto no sólo se da por un descuido, si no por una cantidad grande de factores, como es el hecho de que ningún anticonceptivo sea 100% seguro, aunque sea pequeño siempre existe un margen de error en el que lamentablemente salen perjudicadas muchas mujeres, así como también el repugnante hecho de que existen los abusos y violaciones, a los cuales muchas mujeres y niñas alrededor de este mundo patriarcal están expuestas.



## Referencias

- Aguirre–Martínez, N. S., Vélez–Álvarez, G. A., & Zuleta–Tobón, J. J. (2018). *MORTALIDAD POR SUICIDIO RELACIONADO CON EL EMBARAZO EN ANTIOQUIA*. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 69(4), 239–248.
- Felipe Russo, N. (2014). *Abortion, unwanted childbearing, and mental health*. *Scientific electronic library online*, 37(4), 283–291.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas El Salvador. (2019). *¿Sin opciones? muertes maternas por suicidio*. (1.a ed.).
- Gómez Cruz, L. F. (2021, 4 octubre). *Miso y Mife: medicamentos aborteros que nos han salvado la vida*. Volcánicas.
- Grupo médico por el derecho a decidir. (2011, diciembre). *Embarazo no deseado, continuación forzada del embarazo y afectación de la salud mental*.
- Guevara Ruiseñor, E. S. (2005). *La corresponsabilidad ética de los varones frente al aborto*. *Scientific Electronic Library Online*. Published.



## Referencias

- Gynuity Health Projects. 2009. **Providing Medical Abortion in Low-Resource Settings: An Introductory Guidebook**. Segunda edición. Nueva York: Gynuity.
- International Women's Health Coalition. (2018, 23 mayo). *Aborto con Misoprostol Autoadministrado: Una Guía para las Mujeres*
- Lesbianas y feministas por la despenalización del aborto. (2010). *¿Cómo hacerse un aborto con pastillas?* El Colectivo.
- Maria M. Fernandez et al. 2009. "Assessing the global availability of misoprostol." *International Journal of Gynecology and Obstetrics* 105:180-186.
- Movimiento de Mujeres Indígenas por el Buen Vivir. (2020, 22 diciembre). *Una reflexión desde los territorios: medicina ancestral, aborto y espiritualidad*. LatFem.
- Organización Mundial de la Salud. 2012. **Aborto seguro: guía técnica y de política para los sistemas de salud**. Segunda edición. Ginebra: OMS.



## Referencias

- **Ortíz, O., López Uribe, O., & López Uribe, E. (s. f.).** *ACOMPañAR PARA EMPODERAR GUÍA DE APOYO PARA LA FORMACIÓN DE ACOMPañANTES A MUJERES EN SITUACIÓN DE ABORTO.*
- **P. C. Ho et al. 2007.** "Misoprostol for the termination of pregnancy with a live fetus at 13 to 26 weeks." *International Journal of Gynecology & Obstetrics* 99 (Suplemento 2):S178–S181.
- **Profamilia & Women's Link Worldwide. (2018).** *La salud mental y la IVE en Colombia.*
- **Profamilia & Alianza trans abortera de Colombia. (2021, junio).** *Aborto seguro para hombres trans y personas no binarias: un estudio exploratorio en Colombia.*

