



GUÍA PARA REALIZAR LA IVE EN CASA

MATERIAL DE APOYO



EL ASCENSO DE LA OLA VERDE

Esta cartilla es de uso personal para autocuidado durante el proceso de IVE.



El contenido de esta cartilla ha sido tomado de *Directrices sobre la atención del aborto OMS 2022 y Prevención del aborto inseguro en Colombia - protocolo MINSALUD*, adaptados por la Fundación Mujer y Futuro para apoyar a mujeres atendidas en el Sex Truck DSDR.

Hola, este es un espacio seguro y confiable en el que te queremos acompañar en tu decisión autónoma y libre de interrumpir un embarazo.

Consideramos que es importante que sepas que todas las mujeres tenemos **derecho a decidir, valorar y cuidar nuestros cuerpos**, así como a tener información completa, oportuna y veraz sobre nuestra **salud sexual y salud reproductiva**, también a elegir en qué momento tendremos o no Hijos. En Colombia existe un marco legal con las **Sentencias C-355 de 2006 y C-055 del 2022** para acceder de manera legal, segura y gratuita a la Interrupción Voluntaria del Embarazo.

En estas páginas encontrarás información, recomendaciones y el paso a paso para hacer de tu decisión un proceso digno.

GLOSARIO



Algunos conceptos que debes conocer para iniciar tu proceso:

- **IVE Interrupción Voluntaria del Embarazo:** Es la terminación anticipada de una gestación por personal idóneo o autogestionado, usando técnicas avaladas y criterios de calidad que garanticen la seguridad del procedimiento que cuenta con la voluntad de la mujer.
- **Embarazo ectópico:** es un embarazo que se desarrolla fuera del útero.
- **DIU:** el *dispositivo intrauterino* de cobre es un método anticonceptivo no hormonal que se ubica dentro del útero.
- **Anticoagulante:** medicamento que impide la coagulación de la sangre.

GLOSARIO

- **Mifepristona:** es un medicamento que tiene como función interrumpir la hormona progesterona y se usa para interrumpir un embarazo durante los primeros meses de gestación.
- **Misoprostol:** es un medicamento indicado y autorizado por la OMS para interrumpir el embarazo, que produce contracciones en el útero y provoca la dilatación del cuello uterino.
- **AINES:** son medicamentos antiinflamatorios no esteroideos que se usan frecuentemente para aliviar el dolor, la inflamación y la fiebre; como son el Diclofenaco y el Ibuprofeno.
- **Vía sublingual:** consiste en administrar el medicamento debajo de la lengua para mejor absorción.
- **Estenosis cervical:** es un estrechamiento del conducto a través del cuello uterino (parte inferior del útero).





Busca una persona de confianza que te pueda acompañar.

Mantente muy hidratada, tomando entre 3 a 4 litros de agua diarios.



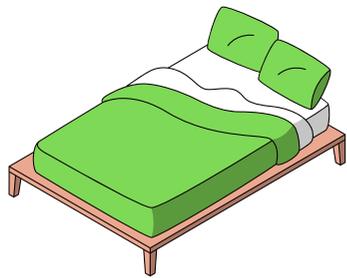
Indicaciones para tu cuidado

Toma la aromática o té caliente que más te guste.



Ten una alimentación ligera y nutritiva, llena de frutas y verduras.





Busca un espacio tranquilo, seguro y donde te sientas cómoda. El día dos es el mayor requiere de este cuidado.

Haz una lista de reproducción de la música que te haga feliz y ayude a recordar momentos de tranquilidad.

Indicaciones para tu cuidado

En lo posible debes tener:
Termómetro.



Bolsa de agua caliente.



Saldo en el celular cargado. Si lo requieres, te puedes comunicar con nosotras que ya te hemos atendido y te apoyamos.



Ten a la mano los implementos entregados en el kit.

TEN EN CUENTA QUE :

NO SE DEBE iniciar el uso de medicamentos cuando exista sospecha de:

- Más de 10 semanas de gestación, podemos calcularlo con compañía profesional.
- Alergia conocida a cualquiera de los medicamentos empleados.
- Cuando se presentan trastornos hemorrágicos o esté bajo tratamiento con anticoagulantes.
- *Si tiene el DIU, se debe retirar el dispositivo antes de iniciar el tratamiento.*



PROCEDIMIENTO

Indicaciones farmacológicas

1

Mifepristona 200 mg
Se toma por vía oral.
Día 1 del inicio del procedimiento.



HORA DE LA TOMA

2

Misoprostol 800 mcg (4 tabletas)
El día 2 a la misma hora.
Se administra de manera **sublingual** por **30 minutos**.
NO SE DEBEN TRAGAR INMEDIATAMENTE.



3

Ibuprofeno 800 mg
Toma la primera dosis **una hora antes** de la administración del *misoprostol*.

4

Ibuprofeno 400 mg
Toma las siguientes dosis **cada 4 horas** por 12 horas.

5

Si el dolor continúa luego de las 12 horas seguir tomando ibuprofeno de 400 mg cada 8 horas o el analgésico de su preferencia.



Importante: En caso de alergia a los AINES, como es el ibuprofeno, tomar el analgésico que usa generalmente en caso de dolor, siguiendo las mismas indicaciones.

Una vez se toma el Misoprostol se podría presentar algunos de estos síntomas :

- Sangrado durante 2 semanas a 4 semanas, irá disminuyendo.
- Coágulos que pueden llegar a ser de dos centímetros de diámetro.
- Cólicos intensos y dolor abdominal.
- Vómito.
- Mareo.
- Diarrea.
- Náuseas.
- Escalofríos.



SIGNOS DE ALARMA



Es necesario acudir a urgencias si se presenta uno

- **No sangrar los 3 días siguientes a la toma de Misoprostol.**
- Fiebre mayor a 40°C y escalofríos por más de 12 horas.
- Desmayos.
- Sangrado excesivo: empapar más de 4 toallas higiénicas normales durante dos horas seguidas.
- Sangrado que vuelve intenso luego de que ya había disminuido o desaparecido.
- SI PRESENTA RONCHAS O SARPULLIDO ACERCARSE A URGENCIAS POR POSIBLE ALERGIA AL MISOPROSTOL.

Notifica a la profesional que te atendió y que te está acompañando sobre los síntomas que estés pasando.



Ten en cuenta que tenemos una profesional de psicología dispuesta a hablar contigo en cualquier momento del proceso.

Es importante que identifiques que no hubo ningún signo de alarma durante el proceso de interrupción. Si hiciste una IVE autogestionada te recomendamos tener un control con personal de salud.

Indicaciones finales

Las complicaciones de la IVE son poco frecuentes, pero pueden incluir una **IVE incompleta, hemorragias o infecciones** cuyos síntomas están relacionados a los signos de alarma.

Si en algún momento te sentiste vulnerada o discriminada por tu decisión te podemos brindar asesoría psicológica y/o jurídica.

Si no deseas o no puedes asistir a un control, puedes usar una prueba de embarazo casera 14 días después de haber tomado la primera pastilla.

ESCRIBE TU EXPERIENCIA

puede ayudarte a pasar esta página de tu historia de vida.



Todas las decisiones son valiosas, particulares, vividas de manera personal...y a veces son difíciles de tomar.



Date un abrazo por cada momento donde eres fuerte y tomas decisiones por tus sueños y proyecto de vida.

SI NECESITAS APOYO PUEDES
ESCRIBIRNOS AL 3108775839



ANTICONCEPCIÓN

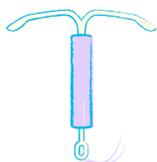
La ovulación puede comenzar incluso de 8 a 10 días después de la interrupción, por lo que es importante iniciar el uso de anticonceptivos lo antes posible para evitar un embarazo no planeado ni deseado:



- Si eliges utilizar un anticonceptivo hormonal (píldoras, implantes o inyecciones) se puede iniciar el uso inmediatamente después de la administración de la primera pastilla para la IVE.

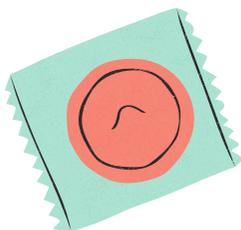


- Si decides el DIU la colocación se hace en el momento en que se determina que el proceso ha sido efectivo.



RECUERDA:

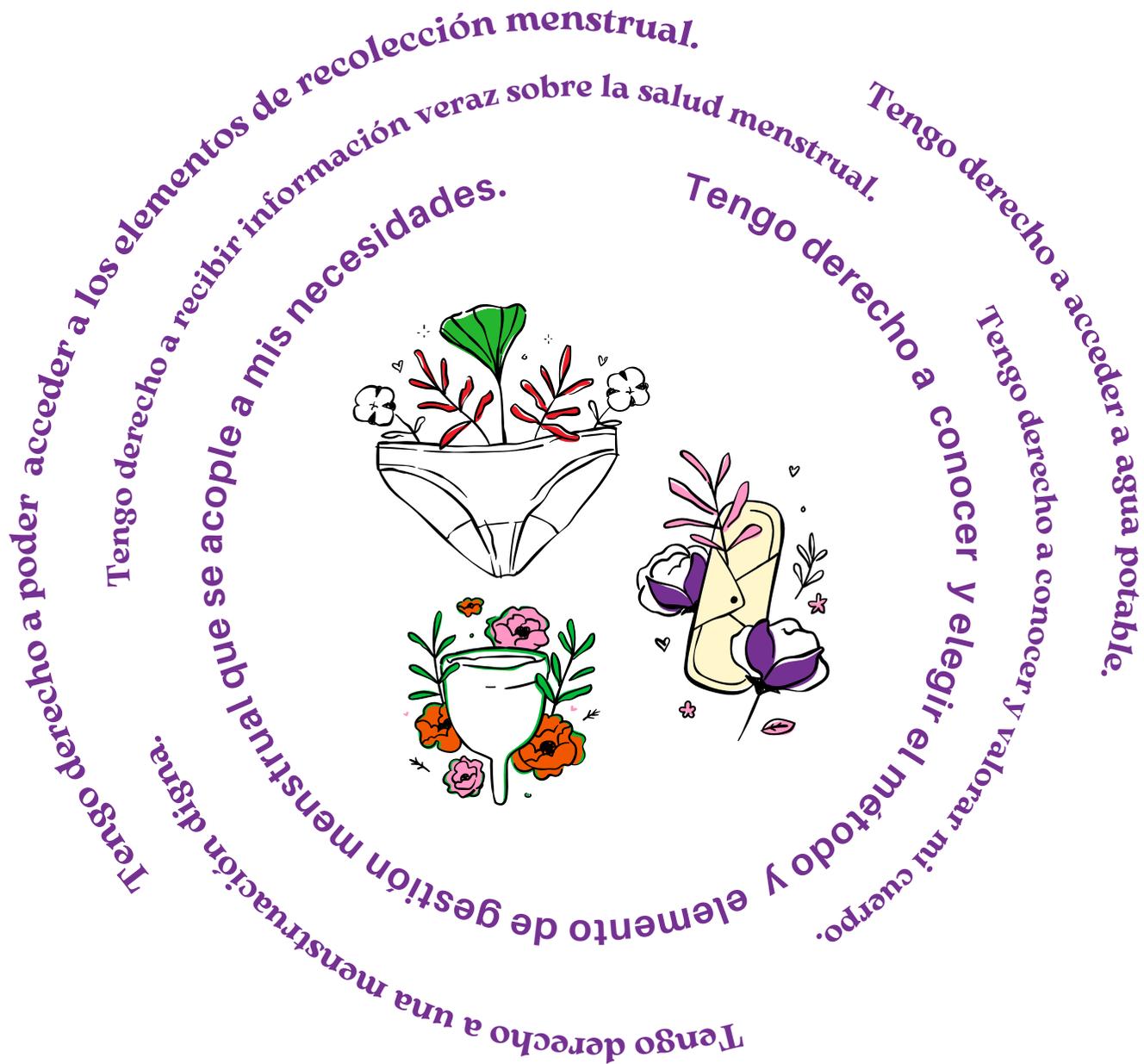
El único método para prevenir el contagio de Infecciones de Transmisión Sexual es el condón.



Decidir cuándo, cómo, con quién y en qué condiciones se tienen relaciones sexuales es un DERECHO.

KIT CUIDADO MENSTRUAL

INCLUYE 2 TOALLAS HIGIENICAS DE TELA Y UNA COPA MENSTRUAL



LA COPA MENSTRUAL

BENEFICIOS DE USARLA

RETIENE MÁS
CANTIDAD DE
SANGRE

ES MÁS FAVORABLE
PARA EL MEDIO
AMBIENTE

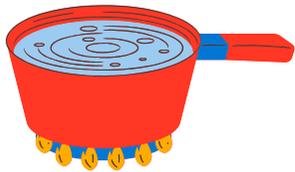
OFRECE MÁS
AUTONOMÍA

NO ALTERA EL PH
DE LA VAGINA

HAY TALLAS
PARA CADA
PERSONA

AHORRAS
DINERO
A LARGO PLAZO

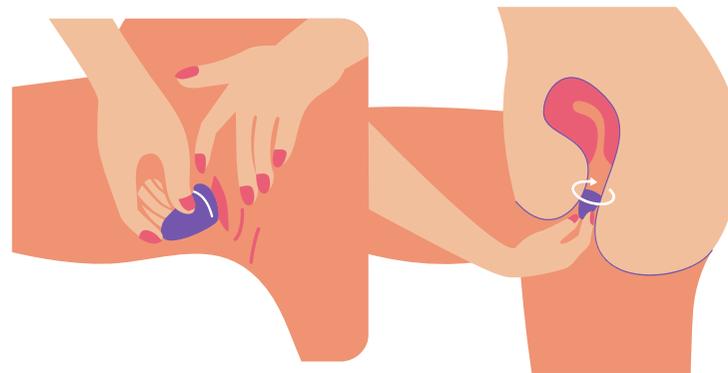
Si decides usar la copa menstrual **recuerda** las siguientes recomendaciones mínimas:



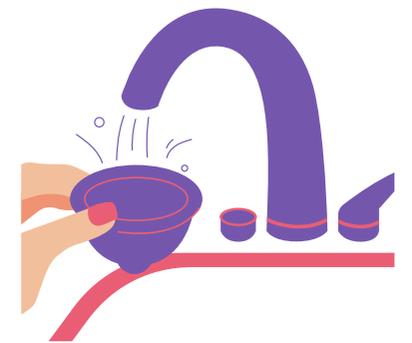
Pon en agua
hervida la copa por
5 minutos.



Deja enfriar la
copa y bien seca la
doblas como te
sea más cómodo.



Respira profundo,
relájate e introduce la
copa separando tus
labios. Asegurate que
está quede bien ubicada
en el canal vaginal.



Recuerda vaciar la
copa cada 12 horas
y lavarla con agua
potable.

Puedes encontrar conservatorios y más información en nuestras redes sociales.

@fundacionmujeryfuturo