

# Guía de supervivencia para la situación en Luisiana



WOMEN  
WITH A  
VISION

2030 Oretha Castle Haley Blvd.  
New Orleans, LA  
(504) 301-0428

# SEGUIREMOS LUCHANDO POR LA JUSTICIA REPRODUCTIVA

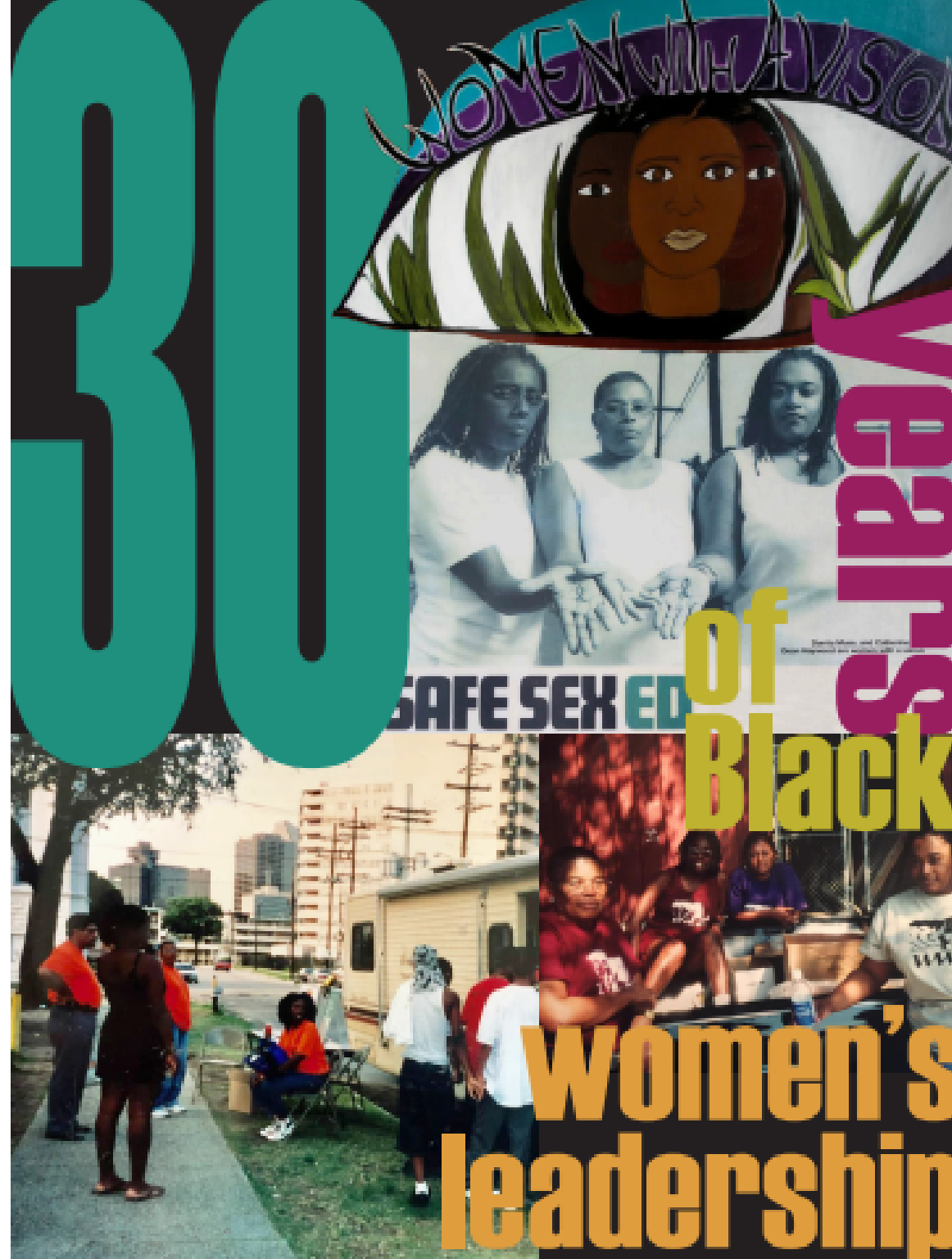


La Corte Suprema anuló el fallo del caso “Roe contra Wade”, lo que dejó a las personas con capacidad de gestar de Luisiana sin acceso a servicios de aborto.

Women with a Vision (WWAV) y nuestros socios seguiremos defendiendo la autonomía corporal y la liberación definitiva de las personas con capacidad de gestar y mujeres negras, los pobres y la comunidad LGBTQ+.

Como parte de esta iniciativa, creamos esta guía para ayudar a las personas a manejar un panorama en constante cambio. El conocimiento, la voz y la capacidad de valerse por cuenta propia serán nuestras mejores herramientas.

Usémoslas



# NUESTRA HISTORIA



WWAV empezó a luchar por la justicia del aborto mucho antes de que se anulara el fallo del caso “Roe contra Wade”. Llevamos más de 30 años defendiendo a los trabajadores sexuales y el derecho al aborto ante los tribunales y en las calles, al tiempo que proporcionamos acceso a la salud reproductiva y abogamos por ella. Llevamos mucho tiempo anticipando la revocación del fallo de “Roe contra Wade” y hemos trabajado incansablemente para prepararnos para este día.

El panorama de la salud reproductiva en este país ha cambiado para siempre, y nosotros nos comprometemos a ayudar a las personas a manejar estos cambios. Estamos trabajando para garantizar que las personas con capacidad de gestar puedan viajar a los estados en los que se prestan servicios esenciales, equipando a las personas con educación sexual integral y abriéndonos camino a través del gobierno local, estatal y federal para recuperar el derecho a controlar nuestro propio cuerpo.



# SE ANULÓ EL FALLO DE “ROE CONTRA WADE”, PERO USTED CUENTA CON NUESTRO APOYO



# LO QUE SABEMOS



Las leyes promulgadas con la anulación del fallo de “Roe contra Wade” fueron confirmadas por el Tribunal Supremo de Luisiana, por lo que las tres clínicas del estado se están trasladando a otro lugar. Con las nuevas leyes de “activación” ahora vigentes, estas son las reglas:

- La mayoría de los abortos en Luisiana son ahora ilegales.
- Los casos de embarazo por violación o incesto no son excepciones a la prohibición.
- Se hacen excepciones si la vida de la madre está en peligro o si el bebé no podrá sobrevivir tras el parto (pero esto no es una garantía: estos casos podrían ser complicados y requerir la aprobación de médicos y, a veces, de equipos legales de los hospitales, antes de proseguir).
- Es ilegal enviar píldoras abortivas por correo postal a residentes en Luisiana: los remitentes podrían enfrentarse a penas de uno a cinco años de prisión y multas de hasta \$50,000.
- La prohibición comienza en el momento de la “fecundación”. Usted todavía puede viajar fuera del estado para la intervención.
- La ley dice que no se puede imputar a las personas que se hacen un aborto, pero sí a los prestadores de estos servicios. Este es otro ámbito en el que debemos tener cautela, ya que hemos visto casos procedentes de otros estados en los que, de hecho, se han presentado cargos contra las personas embarazadas.

# QUÉ ES EL CASO “ROE CONTRA WADE”



“Roe contra Wade” es un caso de 1973 de la Corte Suprema en el que se decidió que era inconstitucional imponer restricciones estrictas a la atención médica para el aborto a nivel estatal. El caso determinó que penalizar este aspecto de la atención a la salud reproductiva violaba el **derecho a la intimidad** de la persona gestante, el cual se considera un derecho fundamental.

Aunque este derecho se mantuvo durante casi 50 años, muchos estados han encontrado formas de eludirlo. Ahora que se ha anulado el fallo del caso “Roe contra Wade”, los estados pueden decidir si desean limitar o prohibir este servicio esencial de salud.

*Protesta en Baton Rouge*



# QUÉ ES EL CASO “ROE CONTRA WADE”



Esta sentencia extrema no solo pone en riesgo los derechos de las mujeres y las personas con capacidad para gestar, sino que establece una norma sobre el tipo de leyes que los estados pueden aprobar para limitar el derecho a la intimidad. ¿Qué significa esto?

Se han decidido muchos otros casos con base en el fallo de “Roe contra Wade”. Esto incluye sentencias que determinaron derechos a los métodos anticonceptivos, la igualdad matrimonial para las personas LGBTQ+ y las relaciones entre personas del mismo sexo. Cuando se revocó el fallo de “Roe contra Wade”, el juez Clarence Thomas escribió en su dictamen que estas otras sentencias deberían reconsiderarse. Es seguro decir que no podemos confiar en que nuestros estados nos protejan si esto ocurre.

*Protesta en Nueva Orleans en 2022*



# A QUIÉN AFECTA



En Estados Unidos, las personas con bajos ingresos tienen cinco veces más probabilidades de tener un embarazo no deseado. Podemos culpar de esto a la pobreza, al racismo, al sexismo y a la transfobia de nuestro país, ya que hacen que sea mucho más difícil conseguir las herramientas para prevenir el embarazo en primer lugar.

Los embarazos no deseados hacen que sea mucho más difícil salir de la pobreza, ir a la universidad y hacer todo lo que todos deberíamos tener la oportunidad de hacer para mejorar nuestra vida. Por supuesto, esto acaba afectando en mayor medida a las comunidades de color. En Estados Unidos, se calcula que el 67 % de las personas que solicitan servicios de aborto son mujeres o personas de color con capacidad para gestar.



El 75 % de las muertes maternas en hospitales podrían haberse evitado.



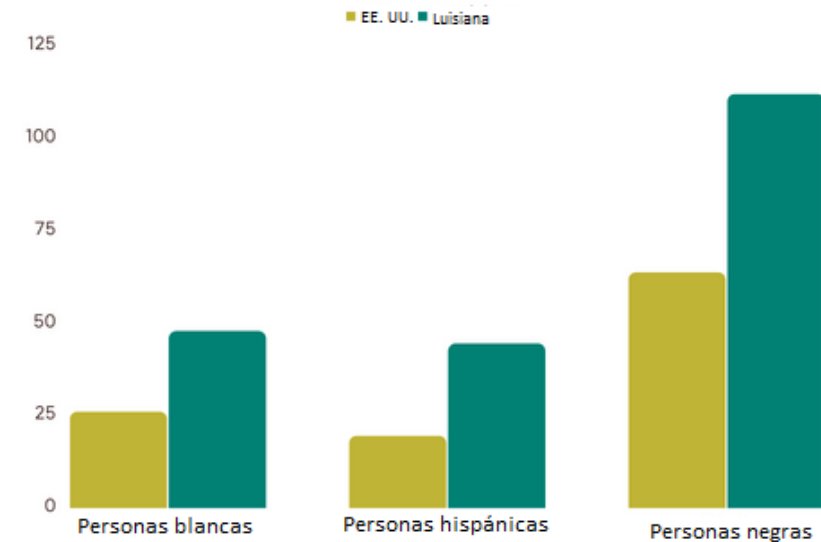


# A QUIÉN AFECTA



Los miembros de estas comunidades también tienen entre dos y tres veces más probabilidades de morir por complicaciones relacionadas con el embarazo. Restringir el acceso a los servicios de aborto solo hace que lograr la equidad social y económica sea mucho más difícil para estas comunidades ya marginadas. Estas leyes son perjudiciales para todos, pero el acceso a los servicios de aborto es literalmente una cuestión de vida o muerte para algunos.

## Tasas de mortalidad materna



Tasas de 2019 por cada 100,000 nacimientos, [americanhealthrankings.org](http://americanhealthrankings.org)

“Las comunidades de color ya se ven afectadas de manera desproporcionada por las restricciones al aborto. Cuando se anule el fallo de 'Roe contra Wade', seguirán llevándose la peor parte”.

– SANDHYA DIRKS, CORRESPONSAL NACIONAL DE NPR, RAZA E IDENTIDAD

# GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LA SITUACIÓN EN LUISIANA TRAS LA ANULACIÓN DEL FALLO DE “ROE CONTRA WADE”



A pesar de los ataques a nuestros derechos, queremos proporcionarle toda la información posible para manejar esta nueva realidad. Esta guía está diseñada para informarle sobre los métodos anticonceptivos, la píldora del día siguiente, la ley, maneras de mantenerse a salvo y modos de empoderarse a través de la atención médica y la comunidad.

# LO PRIMERO ES LO PRIMERO



Antes de entrar en tema, tomémonos un momento para respirar.

Una de las formas más importantes de defenderse es asegurarse de que su salud mental esté bien. Todos estamos lidiando con muchas emociones. Ira. Estrés. Ansiedad. Impotencia.

El impacto de estos sentimientos es más fuerte en ciertas comunidades que en otras, así que no tenga miedo de buscar apoyo. El siguiente paso para la defensa personal es armarse con los hechos.

## CONSEJOS PARA CONECTARSE CON EL PRESENTE



- **Respire hondo.**
- **Estírese; sienta cómo se libera la tensión del cuerpo.**
- **Beba agua**

# LO BÁSICO



Ahora más que nunca, es fundamental que conozca su menstruación y sepa cuándo se produce un embarazo. Esto puede ayudarle a evitar un embarazo accidental y a entender los plazos para el uso de anticonceptivos de emergencia. ¿Por qué es tan importante? El embarazo empieza a contarse desde la última menstruación, ¡no desde el primer día que no viene! Esto significa que usted podría estar cursando un embarazo de cuatro semanas en el momento en que nota que no tuvo la menstruación. Esto podría afectar su acceso a los servicios de aborto incluso si viaja a otro estado.





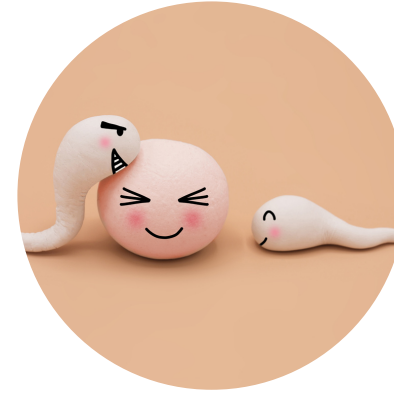
## ¿QUÉ ES UN CICLO MENSTRUAL? ¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARME?

El ciclo menstrual promedio es de 28 días, el número de días que transcurren entre cada menstruación. No todos tienen la suerte de tener un ciclo regular, ¡por eso es importante hacer un seguimiento! Hay aplicaciones disponibles para eso, pero, por razones de privacidad, ¡hágalo a la antigua! Tome un calendario y un bolígrafo. Esto podría salvarle la vida si no desea cursar un embarazo.



## ¿QUÉ ES LA OVULACIÓN Y CUÁNDO SE PRODUCE?

Es la parte del ciclo en la que los ovarios liberan un óvulo maduro. Esto suele ocurrir en mitad del ciclo mensual. En los seis días previos a la ovulación y el día de la ovulación hay más probabilidades de embarazarse. Cuando no hay espermatozoides que se encuentren con el óvulo, empieza la menstruación.



## ¿CUÁNDO SE PRODUCE LA FECUNDACIÓN?

La fecundación se produce cuando el espermatozoide se encuentra con el óvulo. Esto puede tardar segundos o hasta cinco días después de las relaciones sexuales. Sí, los espermatozoides pueden estar ahí casi una semana antes de llegar hasta el óvulo. La pildora del día siguiente y los anticonceptivos de emergencia actúan retrasando la ovulación, por lo que hay menos posibilidades de que los espermatozoides entren en contacto con un óvulo a la espera de ser fecundado.



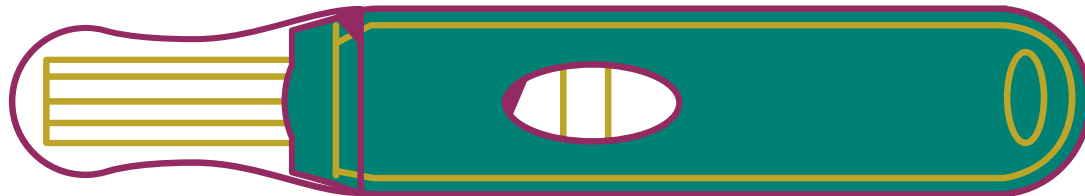
## IMPLANTACIÓN Y EMBARAZO

La implantación es el momento en que las células formadas a partir de la fecundación se abren paso hasta el útero. Si la bola se adhiere al útero, se produce el embarazo. La implantación comienza unos seis días después de la fecundación y dura unos cuatro días. Así que el embarazo comienza oficialmente entre 6 y 15 días después de mantener relaciones sexuales.

## ¿Y AHORA QUÉ?



Si se produce la implantación, su cuerpo empezará a producir una hormona llamada gonadotropina coriónica humana (HCG, por sus siglas en inglés). Esta hormona es lo que detecta la prueba de embarazo. Puede conseguir estas pruebas en casi todas partes. Tienen una precisión del 99 %, pero no podrán detectar la HCG hasta una semana después de la primera ausencia de la menstruación. Cuidado: si se hace una prueba sin esperar lo suficiente, ¡el resultado podría ser falso!



## SEÑALES DE QUE DEBE HACERSE LA PRUEBA



1. **Usó un método anticonceptivo de emergencia. Asegúrese de hacerse una prueba una semana después de usarlo por si acaso.**
2. **No le vino la menstruación.**
3. **Tiene calambres: se sienten como calambres menstruales normales sin la menstruación.**
4. **Le duelen los senos y parecen más grandes. Esto ocurre incluso cuando no hay un embarazo, por lo que no siempre es motivo para alarmarse y correr a la farmacia.**
5. **No se siente bien: al principio del embarazo podría sentir náuseas, cansancio o tener la sensación de que su comida favorita es asquerosa.**
6. **Se rompió el preservativo o se olvidó de tomar el anticonceptivo. Esto es importante. Si esto ocurre y no quiere cursar un embarazo, podría ser un buen momento para conseguir una píldora del día siguiente.**

# LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA SON LEGALES



Tomar anticonceptivos de emergencia NO interrumpe un embarazo en curso y sigue siendo legal en Luisiana. Los anticonceptivos de emergencia previenen la ovulación para detener el embarazo antes de que se produzca. Las píldoras del día siguiente como Plan B y las marcas genéricas se pueden encontrar en la mayoría de las farmacias y se pueden tomar hasta tres días después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección. La mayoría contienen la misma hormona: basta con buscar que el principio activo sea “levonorgestrel”. La marca Ella tiene un medicamento diferente que contiene “acetato de ulipristal”, aunque funciona de la misma manera que otros anticonceptivos de emergencia. Requiere receta médica, pero puede tomarse hasta cinco días después de mantener relaciones sexuales y puede ser más eficaz para personas que pesan más de 165 libras.



# ANTICONCEPTIVOS EN LUISIANA TRAS LA ANULACIÓN DEL FALLO “WADE CONTRA ROE”



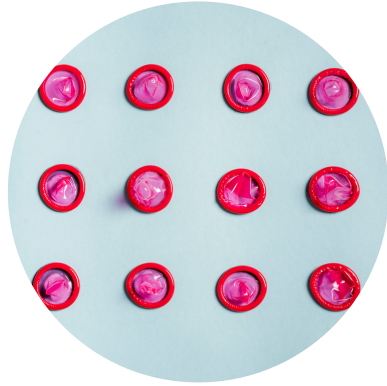
Después de entender cómo funcionan la menstruación y el embarazo, es importante conocer las opciones anticonceptivas. La píldora del día siguiente y otros anticonceptivos de emergencia (EC, por sus siglas en inglés) son seguros por ahora, pero los legisladores republicanos de nuestro estado están apoyando un proyecto de ley que prohibiría de inmediato ciertos anticonceptivos de emergencia, como la píldora del día siguiente Plan B y los DIU. Esto significa que es esencial que tengamos un plan A.

Usted cuenta con nuestro apoyo. Esta es su guía completa para el uso de anticonceptivos y las relaciones sexuales con protección.





# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



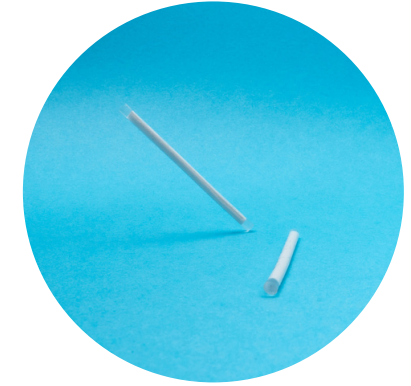
## CONDONES

¡El clásico! No solo son eficaces para prevenir el embarazo, sino también las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH. El acceso a los condones no está en peligro, son baratos, ¡y hasta puede obtenerlos sin costo en muchos lugares! También son inclusivos y están hechos para todos los géneros.



## DIU

Se usa como anticonceptivo de emergencia y como método anticonceptivo a largo plazo. Se inserta en el útero. El DIU hormonal puede prevenir el embarazo de tres a seis años. El DIU de cobre puede servir hasta 10 años Y si se implanta en los cinco días posteriores a un incidente, ¡puede ayudar a prevenir el embarazo!



## EL IMPLANTE

Es el palito que se coloca en el brazo. El implante tiene hormonas que se liberan en el cuerpo y pueden protegerla del embarazo durante hasta tres años. Recuerde que los anticonceptivos hormonales tienen efectos secundarios, por lo que siempre es bueno que hable con su médico antes de usarlos.

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



## EL DIAFRAGMA

Este método tiene el objetivo de bloquear el esperma para impedir que llegue a su destino. Se inserta antes de mantener relaciones sexuales y se usa con espermicida.



## LA PÍLDORA

Otro clásico. Las píldoras también contienen hormonas y deben tomarse todos los días a la misma hora. No se recomiendan a fumadores ni a mujeres mayores de 35 años. Es fácil obtenerlas a través de un médico y pueden enviarse por correo postal, recetadas por video, y se pueden obtener paquetes para varios meses de una vez. Es posible que pronto estén disponibles como opciones de venta libre.



## LA INYECCIÓN

Another hormonal method. The most common is the Depo shot. It is given every three months as a shot.

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



## EL PARCHÉ

Este parche se coloca en las nalgas o en el vientre y libera hormonas. Hay que cambiarse el parche una vez por semana durante tres semanas y quitárselo durante la cuarta para poder tener una menstruación normal.



## ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

Si alguno de estos métodos anticonceptivos falla, usted puede recurrir a la píldora del día siguiente (o cualquier anticonceptivo de emergencia). Se toman entre tres y cinco días (según el tipo) después de un incidente, ¡pero cuanto antes mejor! La mayoría deben tomarse en un plazo de 72 horas. Cuanto más espere, menos probabilidades habrá de que funcionen. Puede encontrarlas en la mayoría de las farmacias y no necesita una receta médica para comprarlas (excepto para Ella).



## ANILLO HORMONAL

Se trata de un anillo que libera hormonas. Se inserta en la vagina y permanece en su sitio contra la pared del cuello uterino durante tres semanas, y se retira durante la semana de la menstruación.

# LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR ES CLAVE PARA EL EMPODERAMIENTO



La planificación de la vida reproductiva o planificación familiar es una forma estupenda de tomar las riendas de su vida. Hay muchos caminos diferentes entre los que elegir, así que es importante conocer todas las opciones y elaborar un plan adecuado para usted.

El recorrido reproductivo de cada persona es diferente: es posible que usted quiera comenzar a tener hijos pronto, que quiera esperar un poco o que no quiera tener hijos en absoluto. Ninguna opción está mal, pero debe asegurarse de que la decisión que tome sea suya.



# NO HAY PRISA



En primer lugar, recuerde que no hay prisa. No necesita saber si quiere o no tener hijos, cuándo quiere tenerlos o cuántos quiere. La vida no es así, y no pasa nada si cambia de opinión o no tiene ni idea. Diferentes factores, como la preferencia personal, la estabilidad, la carrera profesional y el apoyo de la comunidad pueden influir en esta decisión. Solo asegúrese de pensar en sus objetivos futuros y en dónde quisiera estar, y prepararse para el éxito. Esto podría significar ganar algo de tiempo mediante el uso de anticonceptivos, o prepararse para un embarazo. ¡Ambas opciones son geniales!

Para todas las personas, el asesoramiento previo a la concepción es una buena opción para empezar a planificar la vida reproductiva.



# CENTROS DE CRISIS DE EMBARAZO



A la hora de buscar asesoramiento después de la concepción para embarazos no deseados, es importante que conozca qué son los centros de “crisis” de embarazo. Estos centros ofrecen atención a las personas embarazadas; sin embargo, su principal objetivo es evitar los abortos y no proporcionar una atención integral y precisa para beneficiar a las personas embarazadas o que se ajuste a sus deseos. Estos centros no están autorizados ni son clínicas médicas legítimas, lo que significa que su información médica privada no está protegida por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud (HIPAA, por sus siglas en inglés).



**CRISIS  
PREGNANCY  
CENTERS**

**WHAT TO KNOW AND  
HOW TO SPOT THEM**

**What are Crisis Pregnancy Centers?**

 [plannedparenthood.org](https://plannedparenthood.org) / Nov 4, 2021

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL



También existen opciones de planificación familiar natural; sin embargo, es importante tener en cuenta que son menos eficaces que otros métodos de planificación reproductiva médica. También es una mejor opción para personas que están tomando medidas para quedar embarazadas o a las que no les molesta la posibilidad de tener un hijo. Se enfoca en el seguimiento del ciclo reproductivo de una persona y en determinar qué días es más o menos fértil. Usted también puede combinar la planificación familiar natural con el uso de anticonceptivos.

Puede usar uno o varios de los distintos tipos de anticonceptivos mencionados. A la hora de elegir un método anticonceptivo, es importante encontrar uno que se adapte a sus necesidades y estilo de vida, y ser consciente de cómo la anulación del fallo de “Roe contra Wade” ha afectado su acceso a estos.

**Tabla 1. Métodos de planificación familiar naturales**

<i>Método</i>	<i>Descripción</i>
Registro de la temperatura basal	Identifica la fase lútea del ciclo menstrual por el aumento de la temperatura basal corporal luego de la ovulación, todos los otros días son considerados fértiles
Basado en el calendario	Predice el período fértil por las fechas
Control del moco cervical	Identifica el comienzo y el final del período fértil según el moco cervical
Amenorrea por lactancia	Maximiza la ausencia de ovulación durante la lactancia materna, la efectividad se limita a seis meses posparto
Método sintotérmico	Se basa en la observación del moco cervical, cálculo de fechas o registro de la temperatura basal, el control proporciona redundancia

Está comprobado que la planificación familiar mejora los resultados de salud tanto de las personas con capacidad de gestar como de sus bebés.

The background is a teal-tinted photograph of two people's midsections. They are wearing light-colored, ribbed tank tops and blue denim jeans with black belts. On the left person's upper arm, there is a rainbow-colored tattoo of a rainbow arch. On the right person's forearm, there is a rainbow-colored tattoo of a horizontal rainbow bar. The overall tone is soft and supportive.

# HABLEMOS DE SEXO

.....

No es ningún secreto que la educación sexual en la mayoría de las escuelas de Luisiana es MALA y que es inexistente para las personas LGBTQIA+. La educación que se basa únicamente en la abstinencia no ayuda a nadie. Todos tenemos sexo. No estamos aquí para darle “la charla”, pero queremos darle algunos consejos sobre las relaciones sexuales con protección y la prevención de embarazos no deseados. A medida que se nos arrebatan derechos mediante legislaciones perjudiciales, tenemos un margen menor para cometer errores.



# EL ABC DE LOS ABORTOS SEGUROS



Confiamos en que tomará la mejor decisión sobre su cuerpo, su salud y su futuro, aunque los legisladores no lo hagan.

**1.La decisión de mantener relaciones sexuales sin protección cuando no desea un embarazo es arriesgada, así que piénselo bien.**

**2.Si mantiene relaciones sexuales con una pareja abusiva, tiene más probabilidades de embarazarse. Si este es su caso, WWAV tiene recursos para ayudarle. Llámenos al 504.301.0428 o venga a vernos, o llame a la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica al 1.800.799.SAFE (7233).**



# EL ABC DE LOS ABORTOS SEGUROS



¿Qué pasa si me embarazo? Aunque no pueda recibir atención médica para abortar en Luisiana, queremos que tenga la información que necesita si decide viajar fuera del estado para eso.


## ¿A DÓNDE PUEDO IR?


Entre los estados seguros se encuentran California, Connecticut, Delaware, Hawái, Illinois, Maine, Maryland, Massachusetts, Nevada, Nueva Jersey, Nueva York, Oregón, Rhode Island, Vermont y Washington D. C.


## ¿Y SI SOY MENOR DE 18 AÑOS?

Cada estado tiene sus propias leyes de consentimiento de los padres. Para obtener más información, visite el enlace de la derecha →

## RECURSOS

**Llamada**  
1.800.799.SAFE (7233)  
TTY 1.800.787.3224

**Chat**  
Chatee en vivo


**SMS**  
Envíe "START" al 88788



### Parental Consent & Notification Laws | Teen Abortion Laws

If you're younger than 18, you might be able to get an abortion without telling anyone. The exact rules vary in different places.

[plannedparenthood.org](https://www.plannedparenthood.org)



### Abortion Costs

[et\_pb\_section fb\_built="1" fullwidth="on"...

[pregnancydecisionline.org](https://www.pregnancydecisionline.org)



### apiary

for practical support

# EL ABC DE LOS ABORTOS SEGUROS



Según Planned Parenthood, tanto las opciones de aborto médico como de aborto en clínicas son seguras y eficaces. De hecho, los abortos son de los procedimientos médicos más seguros. También es un procedimiento muy frecuente: una de cada cuatro mujeres o estadounidenses con capacidad de gestar se hará un aborto durante su vida. Como en cualquier procedimiento, existen riesgos, aunque sean raros. Siempre converse sobre sus opciones con su proveedor.

## **CÓMO PAGAR**

Medicaid solo cubre los costos del aborto en unos pocos estados, y Luisiana no es uno de ellos. Tampoco es probable que las compañías de seguros cubran el costo. No obstante, existen fondos para el aborto que pueden contribuir si necesita ayuda económica.

## **¿CUÁNTO CUESTA?**

El tipo de aborto, la semana de gestación y el lugar donde vive influyen mucho en el costo.

Existen dos tipos de aborto:

(1) El aborto médico se hace con píldoras. El procedimiento de la píldora cuesta entre \$550 y \$750 y suele hacerse durante el primer trimestre (hasta entre las 10 y 12 semanas).

(2) Aborto quirúrgico o por aspiración: Si es lo que prefiere o ya pasaron 10 semanas, lo más probable es que le hagan un aborto en la clínica. Estos procedimientos pueden costar entre \$550 y \$2,500 (o más).

# ABORTO MÉDICO VS. ABORTO EN CLÍNICAS



## MÉDICO

- El aborto médico con píldoras es un aborto que se induce con sustancias químicas. Para un aborto con medicamentos, usted toma la primera pastilla en la clínica. Este paso le llevará unas tres horas.
- Luego, se le dan instrucciones detalladas, así como una receta para un segundo medicamento.
- Tras tomar el segundo medicamento en casa, la mayoría de las pacientes tienen hemorragias intensas y calambres, y el aborto se produce en unas horas o días.

## EN CLÍNICAS

- Los abortos en la clínica o quirúrgicos usan succión o una combinación de succión y herramientas para vaciar el útero con suavidad.
- Este procedimiento suele durar menos de 15 minutos, pero antes de empezar se le hacen exámenes y usted hablará con su médico. Tras el procedimiento, permanecerá en una sala de recuperación durante aproximadamente una hora.
- Se le dará una sedación leve y se le administrarán medicamentos para controlar el dolor de los calambres.
- Luego, recibirá instrucciones sobre cómo cuidarse después y cómo tomar los medicamentos recetados. También obtendrá un número al que puede llamar las 24 horas al día, los 7 días a la semana, si tiene alguna pregunta o duda.

# RECURSOS



En Luisiana, ahora es ilegal obtener la píldora abortiva por telesalud o enviarla por correo postal. Visite los sitios que se indican a continuación para obtener más información sobre cómo recibir ayuda si la necesita.

Aunque el aborto esté prohibido en Luisiana, Abortionfinder.org e ineedana.com pueden darle la información que necesita si está considerando la posibilidad de abortar en otro estado.



## *Find abortion care and support*

Search the most comprehensive directory of verified providers and support resources in the U.S.

### **Where Can I Get an Abortion? | U.S. Abortion Clinic Locator**

Quickly search the largest directory of trusted abortion providers in the U.S. Updated weekly.

 [ineedana.com](https://ineedana.com)



**Aid Access: Abortion Pills by Mail**

[aidaccess.org](https://aidaccess.org)

# AUTOCUIDADO DESPUÉS DE UN ABORTO



Después de abortar hay algunas cosas que debe tener en cuenta: sangrado, flujo y calambres.

## **SANGRADO**

Algunas personas no tienen nada de sangrado, pero otras pueden tener sangrado por hasta seis semanas. Lo más probable es que el sangrado comience entre tres y cinco días después del aborto y sea similar a la menstruación, con calambres incluidos. Puede tratar los síntomas como lo haría con una menstruación normal (respondiendo al sangrado abundante con masajes uterinos, ibuprofeno y almohadillas térmicas). Llame a su médico si ha tenido sangrado intenso durante más de tres horas (toallita llena en una hora).

## **FLUJO**

No tendrá sangre y el color será amarronado o negro, con aspecto mucoso. Consulte a su médico si el flujo le produce comezón o dolor, tiene mal olor o es similar al pus.

## **CALAMBRES**

Los calambres son una parte necesaria del proceso y pueden aumentar a medida que aumenta el sangrado, del tercer al quinto día. Trátelos con masajes uterinos, almohadillas térmicas, ibuprofeno y reposo adecuado.

Los masajes uterinos profundos consisten en presionar con firmeza el abdomen con las yemas de los dedos y frotarlo en círculos hasta el pubis. Puede que deba hacer esto hasta 10 minutos para sentir algo de alivio del dolor, pero confíe en nosotros, los masajes pueden ser muy útiles.

También puede relajarse con una bebida caliente o tomar 800 mg de ibuprofeno cada seis u ocho horas.

# RIESGOS/EFECTOS SECUNDARIOS ANORMALES



No estamos diciendo que algo de esto le vaya a suceder, pero si usted tiene estos síntomas adversos, comuníquese con su proveedor o con la oficina local de Planned Parenthood.

- 1. COÁGULOS DE SANGRE GRANDES (MÁS GRANDES QUE UN LIMÓN)**
- 2. SUS CALAMBRES SON TAN FUERTES QUE LOS MEDICAMENTOS NO LA AYUDAN O SIENTE DOLOR ABDOMINAL QUE ES DIFERENTE DE UN CALAMBRE**
- 3. ESCALOFRÍOS Y FIEBRE DE 101 °F (38 °C) O MÁS**
- 4. DESMAYOS**
- 5. NÁUSEAS, VÓMITOS, DIARREA QUE DURA MÁS DE UN DÍA**
- 6. SIGUE SINTIÉNDOSE COMO SI ESTUVIERA CURSANDO UN EMBARAZO (FATIGA, NÁUSEAS MATUTINAS, SENSIBILIDAD DE LOS SENOS) MÁS DE DOS SEMANAS DESPUÉS DEL PROCEDIMIENTO**
- 7. DEPRESIÓN QUE NO DESAPARECE**
- 8. 2.SANGRADO PROLONGADO (SE USAN DOS O MÁS TOALLITAS POR HORA DURANTE MÁS DE DOS HORAS SEGUIDAS)**

# ATENCIÓN: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER



Por desgracia, no todo el mundo puede descansar lo suficiente después de un aborto, pero es necesario que sepa que volver al trabajo o aumentar la actividad podría provocar más calambres y sangrado. Además, evite la estimulación de los pezones para reducir la secreción de los senos. Es posible que sienta los senos sensibles e hinchados durante unas dos semanas.

## **QUÉ HACER**

**Tómese la temperatura dos veces al día durante dos días, tome los antibióticos, escuche a su cuerpo, descanse y hágase un examen pélvico de seguimiento aproximadamente un mes después.**

## **QUÉ NO HACER**

**No tenga sexo durante al menos una semana completa; no use tampones durante una semana; no se haga duchas vaginales durante una semana; no use perfumes, baños de burbujas ni aceites en la bañera. NO HAGA EJERCICIO durante al menos la primera semana.**



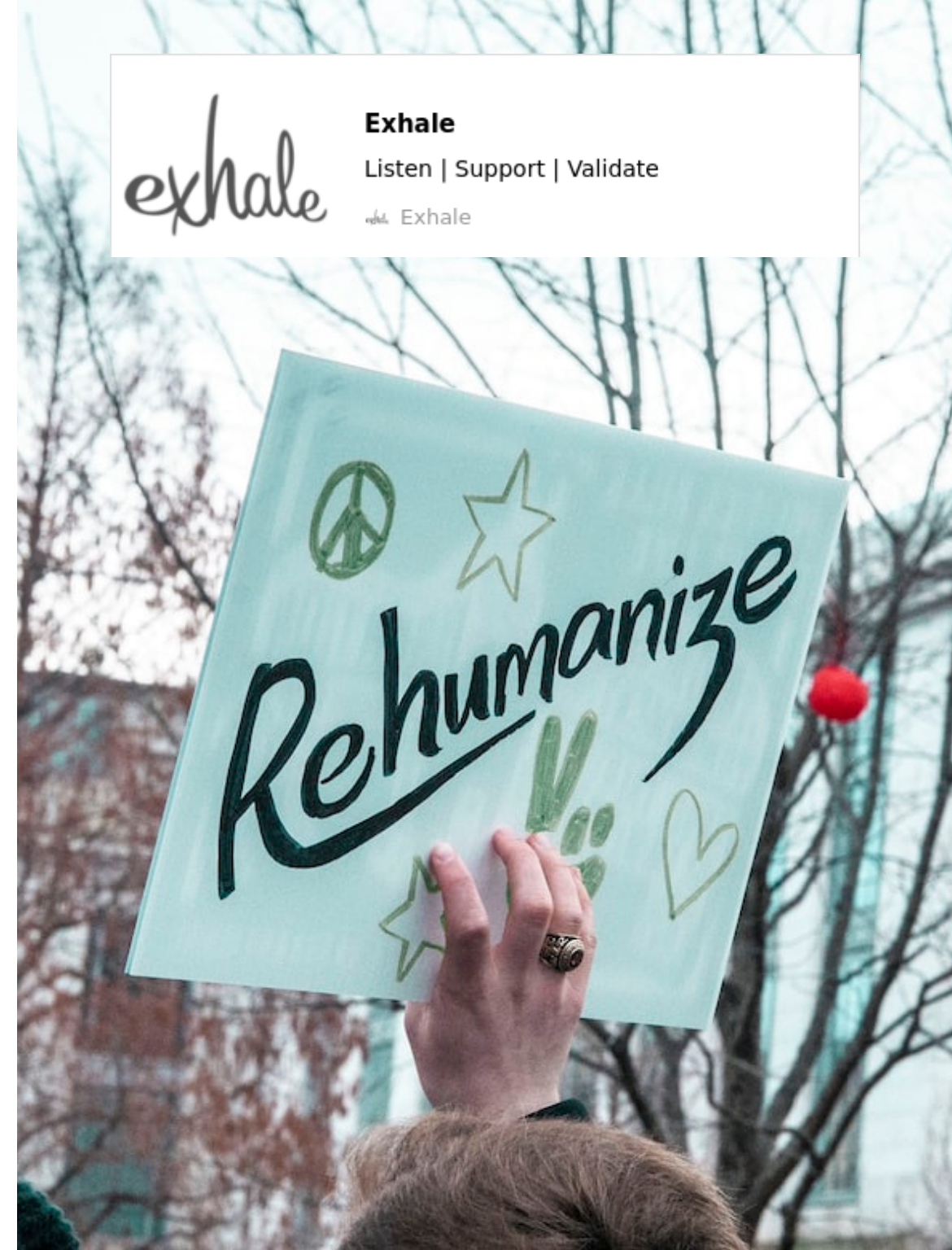
# EMOCIONES DESPUÉS DE UN ABORTO



Como después de un aborto se producen cambios hormonales, las personas pueden tener diversas emociones. Esto puede manifestarse en sentimientos de depresión, tristeza, euforia o alivio; sin embargo, lo más importante es saber que la mayoría de las personas no sienten estas emociones intensas durante mucho tiempo.

Además, los estudios demuestran que tener sentimientos negativos después de un aborto está más relacionado con las relaciones personales y otros factores, no con el aborto en sí.

Lo que hay que saber es que es importante contar con un sistema de apoyo. Puede hablar con su pareja (si tiene una), amigos, mentores o familiares. Sin embargo, si esto no es una opción para usted, existen líneas de ayuda para abortos:



exhale

**Exhale**

Listen | Support | Validate

Exhale

# EL ABC DE LOS ABORTOS PELIGROSOS



Prohibir la atención médica para el aborto no elimina su necesidad: lo más importante es que usted esté segura cuando toma decisiones de salud por su cuenta.

¿Qué pasa si queda embarazada?  
Aunque no pueda recibir atención médica para abortar en Luisiana, queremos que tenga información factual sobre las opciones disponibles para usted.



1/4 de las mujeres que se hacen un aborto peligroso queda con problemas de salud que requieren atención médica continua

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi 50,000 personas mueren por año por abortos peligrosos (incluidos los remedios caseros).

**50,000**

# CONOZCA LOS RIESGOS



Esto puede sonar aterrador porque lo es. ¡Por eso necesitamos acceso a servicios de aborto seguros y legales! **OBVIAMENTE.** Uno pensaría que esto es obvio para nuestros políticos. Como ellos no van a mantenernos a salvo, debemos hacerlo por nuestra cuenta.

Usted tiene opciones para no morir en el intento. Lea nuestra guía de supervivencia, consulte las opciones de las personas y organizaciones que aparecen en nuestra página de recursos, hable con un médico y haga lo que tenga que hacer, siempre que sea seguro.

Al fin y al cabo, si ya intentó hacerse un aborto casero, aquí le dejamos algunos signos que indican que necesita buscar atención médica...

## ABORTOS INCOMPLETOS



Esto ocurre cuando queda parte del tejido del embarazo en el útero. Puede ocurrir incluso cuando se hace un aborto seguro, pero es muy poco frecuente y los médicos lo controlan después del procedimiento para el aborto. Es mucho más frecuente cuando la gente intenta hacerse un aborto por su cuenta. No nos cansamos de repetirlo: **¡ESTO ES MUY MUY PELIGROSO!**

Puede conducir a lo siguiente:

**Infección (puede provocar un shock séptico)**

**Intoxicación de la sangre**

**Hemorragia (desangrarse)**

**Cicatrices**

**Toxicidad (daño/insuficiencia del hígado)**

# RIESGOS



Aunque existe una forma segura de hacerse un aborto casero (la píldora), también circulan muchos mitos sobre distintos tipos de “remedios caseros para abortar”. No vamos a entrar en detalles, ¡porque estos métodos son PELIGROSOS y pueden poner SU VIDA EN PELIGRO!

Además, los estudios demuestran que tener sentimientos negativos después de un aborto está más relacionado con las relaciones personales y otros factores, no con el aborto en sí.

Lo que hay que saber es que es importante contar con un sistema de apoyo. Puede hablar con su pareja (si tiene una), amigos, mentores o familiares. Sin embargo, si esto no es una opción para usted, existen líneas de ayuda para abortos:

## **SÍNTOMAS DE SHOCK SÉPTICO**

El shock séptico es una emergencia médica. Si abortó hace poco y tiene alguno de los siguientes síntomas, busque atención médica de inmediato:

- temperatura del cuerpo muy alta o muy baja;
- sangrado abundante;
- dolor intenso;
- brazos y piernas fríos y pálidos;
- sensación de confusión, inquietud o fatiga;
- escalofríos;
- presión arterial baja, en especial cuando está de pie;
- incapacidad para orinar; palpitaciones del corazón;
- latidos rápidos y fuertes;
- respiración dificultosa y acelerada con falta de aire.

# VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS ENSEGUIDA SI TIENE LO SIGUIENTE:



1. SANGRADO QUE DEJA UNA TOALLITA EMPAPADA EN MENOS DE UNA HORA
2. SANGRE EN LOS VÓMITOS, LAS HECES O LA ORINA
3. ESCALOFRIOS Y FIEBRE
4. CONFUSIÓN
5. COLORACIÓN AMARILLENTA DE LA PIEL O LOS OJOS
6. DOLOR INTENSO EN EL ABDOMEN O LA PELVIS
7. VÓMITOS Y PÉRDIDA DE APETITO
8. SE DESMAYA O NO PUEDE DESPERTARSE O MANTENERSE DESPIERTA
9. PIEL SUDOROSA, FRÍA, AZULADA O PÁLIDA



## SABEMOS QUE DA MIEDO, PERO RECUERDE...

Sabemos que hay mucha confusión y miedo en torno a estas situaciones. ¿Puedo meterme en problemas? ¿Puedo encargarme yo de esto? Lo más importante es mantenerse segura y sana. Si se encuentra en esta situación, podría morir. Busque ayuda y preocúpese del resto más tarde. No tiene que decirle a su médico nada que no quiera. Un aborto médico hecho en casa y un aborto espontáneo tienen el mismo aspecto. Haga lo necesario para mantenerse a salvo.

# DEFIÉNDASE: SU VOZ ES SU PODER



1. Recuerde que usted tiene control sobre su vida.
2. Si nadie escucha, levante la voz.
3. No, no está todo en su cabeza. No deje que nadie le haga creer mentiras.



# USE SU VOZ



Todos hemos tenido la experiencia de salir del consultorio de un médico y sentir que no nos escucharon o que incluso nos juzgaron. Esto es especialmente cierto cuando se trata de consultas de salud sexual. Tal vez los anticonceptivos hacían que sienta depresión y usted los quería cambiar, o le dijeron que los calambres insoportables que tiene son normales, o que “en realidad” usted no quiere ligarse las trompas. ¡Ya nos cansamos!

Usted tiene derecho a recibir una atención médica que se adapte a su vida, independientemente de su situación sentimental, identidad de género, edad o sexualidad.

Vamos a darle algunos consejos...

- 1. ¡Usted manda! Puede irse de una cita en cualquier momento si siente que no puede soportar las críticas, si siente incomodidad o que no escuchan lo que usted necesita.**
- 2. No tiene que hacerse ninguna prueba, tomar ningún medicamento ni hacer nada que crea que no es adecuado para usted.**
- 3. Debería obtener las respuestas que necesita a cualquier pregunta que formule. Si su proveedor no responde sus preguntas, ¡es hora de buscar otro!**
- 4. Se merece respeto, pero a veces los médicos tienen prejuicios. No es necesario que eso se interponga entre usted y su salud.**

# CUANDO BUSCA O CAMBIA DE MÉTODO ANTICONCEPTIVO



No es ningún secreto que los anticonceptivos hormonales tienen sus altibajos y que afectan a cada persona de forma diferente. Si un método no le funciona y desea probar otro, hable con su médico. Cambiar las cosas es mucho mejor que lidiar con los efectos secundarios o simplemente dejar de usarlos. Cuando planifique una consulta con el médico, piense en esto: ¿Qué es lo más importante para usted? ¿Cuál podría ser fácil, durar a largo plazo o no afectar su estado de ánimo? ¿Planea quedar embarazada el año que viene? ¡Hable y pregunte!

## *CUANDO SIENTE QUE ALGO NO VA BIEN*



Conocemos nuestro cuerpo. Las mujeres y las personas con capacidad de gestar han sufrido engaños durante demasiado tiempo. Por muchísimo tiempo, los médicos han minimizado las quejas por dolor, depresión, complicaciones del embarazo y otros problemas. No deje que nadie le diga lo que es “normal” para su cuerpo. Confíe en su propio criterio. Si piensa que los demás no escuchan, LEVANTE LA VOZ.



# CUANDO ESTÁ CURSANDO UN EMBARAZO



El solo hecho de tener un bebé puede ser peligroso. Hay mucho que puede salir mal y, por eso, es tan importante exigir la atención médica que necesita. Cuando se trata de la vida o la muerte, no hay lugar para exageraciones.

Ochocientas mujeres y personas con capacidad de gestar (en su mayoría negras y de color) mueren todos los años en Estados Unidos, y más del 60 % de esas muertes podrían prevenirse. No todas las personas tenemos la suerte de poder elegir quién está presente o dónde estamos cuando damos a luz, pero todas las personas merecen un proveedor que anteponga sus necesidades a las necesidades legales, políticas y financieras del hospital.

Procure tener una persona de apoyo que conozca sus planes y defienda sus intereses si usted no puede. Debido a la desconfianza en los médicos tradicionales y a la excesiva medicalización de los partos en hospitales, muchas personas optan por una vía más holística y recurren a comadronas y doulas. Estas opciones conllevan sus propios riesgos, así que siempre téngalos presente a la hora de tomar la decisión que más le convenga.



# BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA PARA ABORTAR



Cuando busque atención médica para abortar, se encontrará con muchas barreras, incluso después de llegar a una clínica. Algunos estados exigen múltiples consultas y “asesoramiento”, lo que obliga a la persona a ver videos, fotos de fetos y escuchar sobre recursos de adopción. Esto puede ser traumático.

Estos requisitos están pensados para que usted se cuestione su decisión. Es posible que la persona se encuentre con manifestantes que gritan en las puertas de una clínica, que deba escuchar rezos de otras personas que fingen estar prestando atención médica en un centro de crisis de embarazo o que su médico de cabecera intente convencer a la persona de que no lo haga.

¡Recuerde que esta decisión SOLO DEBE IMPORTARLE A USTED! No importa si decide esperar hasta tener estabilidad económica, si deseaba el embarazo pero sus problemas de salud pueden significar un riesgo para usted o si descubre una anomalía en el feto y decide interrumpir el embarazo.

LA DECISIÓN ES SUYA. Defiéndase. Nadie más que usted sabe qué es lo mejor para usted.



# LGBTQIA+ Y EMBARAZO



Primero, lo primero: Es importante recordar que, más allá de cómo se identifique, es fundamental que usted defienda sus intereses.

La atención médica para el aborto y la anticoncepción no son solo “asuntos de mujeres”. Si tiene útero y ovarios y no toma testosterona, lo más probable es que tenga la capacidad para embarazarse. Busque un proveedor que respete sus decisiones. Usted se lo merece. Hemos incluido algunos recursos para que pueda encontrar el proveedor adecuado para usted.

## ESTADÍSTICAS



Los adolescentes homosexuales y bisexuales con una vida sexual activa tienen el doble de probabilidades que los demás estudiantes de embarazarse o embarazar a una persona.



Porcentaje de pacientes lesbianas, gays, bisexuales y queer que se encontraron con un proveedor que les negó tratamiento.



Porcentaje de pacientes transgénero que se encontraron con un proveedor que les negó tratamiento.

## RECURSOS



**LGBT Health Services**  
Hotlines, social networks, and health clinics for the LGBT community.  
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



**WPATH World Professional Association for Transgender Health**  
[wpath.org](https://www.wpath.org)

# EL ABC DE LOS ABORTOS PELIGROSOS

.....

Sabemos que puede parecer absurdo, pero no sabemos hasta dónde llegarán las leyes para controlar la atención médica para el aborto. La verdad es que estamos en territorio desconocido, por lo que es mejor tener cuidado con la forma en que usamos los teléfonos y las computadoras para buscar servicios de aborto. Para la mayoría de nosotros, los teléfonos son una extensión de nuestro cuerpo, así que sabemos que esto es difícil.

Los expertos legales temen que nuestros datos se puedan usar en nuestra contra para encontrar información sobre búsquedas en Internet, actividad en las redes sociales, pagos y ubicación en caso de sospecha de aborto ilegal o “aborto espontáneo sospechoso”.

# QUÉ PUEDE HACER



1. Use un navegador distinto al habitual. Google y Safari no tienen la mejor privacidad. Navegadores como Firefox, DuckDuckGo y Brave tienen una mejor configuración de privacidad.
2. Si tiene planeado llamar a clínicas, use una aplicación de número oculto como Hush, Google Voice o Burner.
3. ¡Haga el seguimiento de su menstruación a la antigua y elimine la aplicación!
4. Verifique la configuración de ubicación en su celular y desactive la opción “Buscar mi iPhone” si viaja para encontrar atención médica.
5. Si borra mensajes, fotos o mensajes de voz, asegúrese de borrarlos de la carpeta “Eliminados recientemente”.
6. Use una aplicación de mensajería cifrada como Signal en lugar de Messenger o mensajes de texto.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,  
CONSULTE LA ELECTRONIC FRONTIER  
FOUNDATION**



## **Security and Privacy Tips for People Seeking An Abortion**

Given the shifting state of the law, people seeking an abortion, or any kind of reproductive healthcare that might end with the termination of a pregnancy, may

**PARA UNA GUÍA MÁS DETALLADA,  
CONSULTE EL FONDO DE DEFENSA DIGITAL**





WOMEN  
WITH A  
VISION

2030 Oretha Castle Haley Blvd.  
New Orleans, LA  
(504) 301-0428



**¡GRACIAS!**

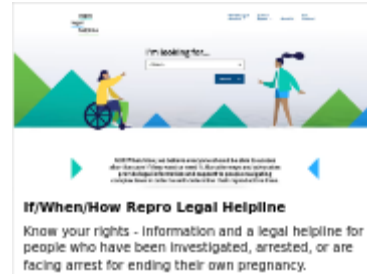


# RECURSOS

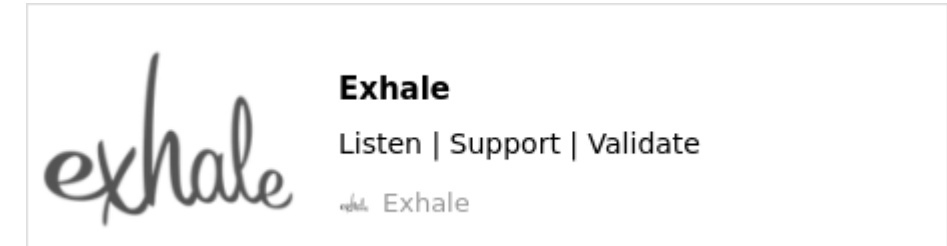
## Recursos locales



## Información y ayuda legal



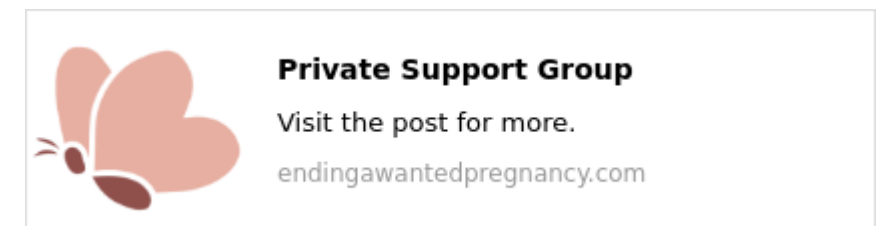
## Salud mental



## Línea telefónica de apoyo

[HTTPS://WWW.ALL-OPTIONS.ORG/FIND-SUPPORT/TALKLINE/](https://www.all-options.org/find-support/talkline/)

## Grupo de apoyo: interrumpir un embarazo deseado



**Find abortion care and support**

Search the most comprehensive directory of verified providers and support resources in the U.S.

**MAYDAY.HEALTH**

**How To Get Abortion Pills | Mayday Health**

Find resources on how to get abortion pills by mail in any state.

**Where Can I Get an Abortion? | U.S. Abortion Clinic Locator**

Quickly search the largest directory of trusted



**National Network of Abortion Funds at abortionfunds.org**

The National Network of Abortion Funds builds power with members to remove financial and logistical

**PLAN C: Learn to access at-home abortion**

**SHOUT YOUR ABORTION**

Shout Your Abortion — Normalizing abortion and elevating safe paths to access...

**inedana.com**

**Aid Access: Abortion Pills by Mail**

Aid Access will help you order...

aidaccess.org

**What Happens During an In-Clinic Abortion?**

plannedparenthood.org



**Security and Privacy Tips for People Seeking An Abortion**

Given the shifting state of the law, people seeking an abortion, or any kind of reproductive healthcare that risks and with the termination of a pregnancy, may

**CRISIS PREGNANCY CENTERS**

**WHAT TO KNOW AND HOW TO SPOT THEM**

**What are Crisis Pregnancy Centers?**

plannedparenthood.org / Nov 4, 2021

**Guide to Abortion Privacy**

Digital Defense Fund

Escuchar relatos de los demás y compartir los suyos

**2 + Abortions Worldwide**

Stories of people who've had 2 abortions or more. We share truth, spread love and st...

2plusabortions.com

**So...**

Stories | "so, I had an abortion..." storytelling for reproductive justice...

So

**CDC**

**LGBT Health Services**

Hotlines, social networks, and health clinics for the LGBT community.

cdc.gov

**WPATH**

**WPATH World Professional Association for Transgender Health**

The World Professional Association for...

wpath.org

**I Listen to Abortion Stories**

The Abortion Diary





## RECURSOS CITADOS

Bruce, K., Trichilo, R., Gillispie-Bell, V., Hyde, R., & Outhuse, A. (2019). *Louisiana Prams Data Report 2019* . LOUISIANA PREGNANCY ASSOCIATED MORTALITY REVIEW. Extraído el 4 de agosto de 2022 de [https://partnersforfamilyhealth.org/wp-content/uploads/2021/05/LOUISIANA\\_PRAMS\\_DataReport\\_2019\\_FINAL.pdf](https://partnersforfamilyhealth.org/wp-content/uploads/2021/05/LOUISIANA_PRAMS_DataReport_2019_FINAL.pdf)

Barnett, D. (19 de julio de 2022). *Security and privacy tips for people seeking an abortion*. Electronic Frontier Foundation. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.eff.org/deeplinks/2022/06/security-and-privacy-tips-people-seeking-abortion>

Center for Reproductive Rights . (2020). *Maternal Health & Rights Initiative*. Reproductiverights.org. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://reproductiverights.org/wp-content/uploads/2020/12/USPA-MHRI-LA-FS-FINAL-Update.pdf>

Charlton, B. M., Corliss, H. L., Missmer, S. A., Rosario, M., Spiegelman, D., & Austin, S. B. (22 de junio de 2013). *Sexual orientation differences in teen pregnancy and hormonal contraceptive use: An examination across 2 generations*. American Journal of Obstetrics and Gynecology. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002937813006522>

Cleburne Pregnancy Center. (18 de agosto de 2021). *What are signs of an incomplete abortion?* Cleburne Pregnancy Center. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://cleburnepc.com/what-are-the-signs-of-an-incomplete-abortion/>

Clements, K. C. (20 de diciembre de 2018). *Can men get pregnant? outcomes for transgender and cisgender men*. Healthline. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.healthline.com/health/transgender/can-men-get-pregnant#if-you-have-a-uterus-and-ovaries>

Cook, Noa J.. "Reproductive Freedom For All: A Policy Brief." The Downtown Review. Vol. 8. Iss. 1 (Dic 2021) . Available at: <https://engagedscholarship.csuohio.edu/tdr/vol8/iss1/2>  
Demand Justice . (6 de julio de 2022). *Reform the Supreme Court: Demand Justice is leading the fight*. DemandJustice.org. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://demandjustice.org/priorities/supreme-court-reform/>

Donovan, M. K. (16 de junio de 2020). *Improving access to abortion via telehealth*. Guttmacher Institute. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://www.guttmacher.org/gpr/2019/05/improving-access-abortion-telehealth>

Giorgi, A. (20 de julio de 2022). *Abortion with septic shock*. Healthline. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.healthline.com/health/abortion-with-septic-shock#symptoms>

Guttmacher Institute. (11 de abril de 2018). *Emotional and mental health after abortion*. Guttmacher Institute. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.guttmacher.org/perspectives50/emotional-and-mental-health-after-abortion>

Hill & Artiga, S. (15 de julio de 2022). *What are the implications of the overturning of Roe v. Wade for racial disparities?*KFF.org. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy/issue-brief/what-are-the-implications-of-the-overturning-of-roe-v-wade-for-racial-disparities/>

Home. Exhale. (23 de junio de 2023). Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://exhaleprovoice.org/>

LeDuc, M. (28 de octubre de 2019). *Self-advocacy at the provider's office*. Power to Decide. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://powertodecide.org/news/self-advocacy-providers-office>

Louisiana. Center for Reproductive Rights. (1 de agosto de 2022). Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://reproductiverights.org/maps/state/louisiana/>

Marcin, A. (8 de marzo de 2017). 5 signs you should take a pregnancy test. Healthline. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.healthline.com/health/pregnancy/five-signs-to-take-pregnancy-test#contraceptive-failure>

Melling, L. (26 de abril de 2015). Pregnant woman suffers. you won't believe who's to blame. American Civil Liberties Union. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.aclu.org/blog/religious-liberty/using-religion-discriminate/pregnant-woman-suffers-you-wont-believe-whos>

Molony, T. (4 de julio de 2022). Opinion | congress can't 'codify Roe v. Wade'. The Wall Street Journal. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://www.wsj.com/articles/congress-cant-codify-roe-v-wade-abortion-dobbs-14th-amendment-constitution-religious-exercise-justices-filibuster-11656953182>

National Partnership for Women and Families . (enero, 2021). African American Women Wage Gap - National Partnership for Women & Families. Fact Sheet | Black Women and The Wage Gap. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://www.nationalpartnership.org/our-work/resources/economic-justice/fair-pay/african-american-women-wage-gap.pdf>

National Women's Health Network. (3 de febrero de 2021). Contraception self-advocacy: National Women's Health Network. National Women's Health Network | . Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://nwhn.org/contraception-self-advocacy/>

Parenthood, P. (n.d.). Caring for yourself after an abortion. Planned Parenthood of Michigan. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-michigan/healthcare/abortion-services/caring-for-yourself-after-an-abortion>

Parenthood, P. (n.d.). What happens during an in-clinic abortion? Planned Parenthood. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.plannedparenthood.org/learn/abortion/in-clinic-abortion-procedures/what-happens-during-an-in-clinic-abortion>

Prather C, Fuller TR, Marshall KJ, Jeffries WL 4th. The Impact of Racism on the Sexual and Reproductive Health of African American Women. J Womens Health (Larchmt). 2016 Jul;25(7):664-71. doi: 10.1089/jwh.2015.5637.

Reeves, R., & Venator, J. (2015). Rich-poor divides in contraception and abortion explain large gap in ... Brookings.edu. Extraído el 3 de agosto de 2022 de [https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/class\\_gaps\\_unintended\\_pregnancy\\_release.pdf](https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/class_gaps_unintended_pregnancy_release.pdf)

Salganicof, A. & Sobel, L. (16 de mayo de 2022). State actions to protect and expand access to abortion services. KFF. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://www.kff.org/womens-health-policy/issue-brief/state-actions-to-protect-and-expand-access-to-abortion-services/>

Seaman, A. M. (14 de mayo 2015). Pregnancies more common among lesbian, gay, bisexual youths. Reuters. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.reuters.com/article/us-pregnancy-teen-lgbt/pregnancies-more-common-among-lesbian-gay-bisexual-youths-idUSKBN0NZ2AT20150514>

Smoley, B. A., & Robinson, C. M. (15 de noviembre del 2012). Natural family planning. American Family Physician. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2012/1115/p924.html>

Thorne, R. (13 de julio de 2022). Abortion home remedies: Know your options. Healthline. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.healthline.com/health/abortion-home-remedy#takeaway>

Totenberg, N., & McCammon, S. (24 de junio de 2022). Supreme Court overturns Roe v. Wade, ending right to abortion upheld for decades. NPR. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.npr.org/2022/06/24/1102305878/supreme-court-abortion-roe-v-wade-decision-overturn>

U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Family planning. Family Planning | Healthy People 2020. Extraído el 4 de agosto de 2022 de <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/family-planning>

Weinstein, J. N., Geller, A., Negussie, Y., & Baciú, A. (2017). *Communities in action: Pathways to health equity*. The National Academies Press.

World Population Review . (2022). Maternal Mortality Rate by State 2022. Maternal mortality rate by state 2022. Extraído el 3 de agosto de 2022 de <https://worldpopulationreview.com/state-rankings/maternal-mortality-rate-by-state>