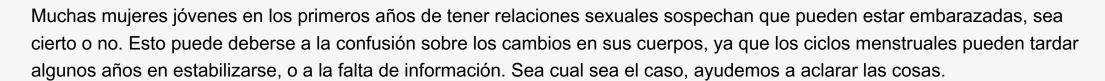






embarazo | menstruación | ginecólogo | sexo seguro





Lo primero es lo primero, para estar embarazada, tiene que haber habido relaciones sexuales sin protección o un fallo en el uso de anticonceptivos. Si quieres saber más más sobre por qué fallan los métodos anticonceptivos como los condones o las píldoras anticonceptivas, también tenemos información sobre esto.

Lo que sigue después de tener relaciones sexuales sin protección o un fallo en la anticoncepción y que puede indicar un posible embarazo es la ausencia del período menstrual.

Además de uno o más períodos menstruales ausentes, lo que puede seguir a continuación es la sensación de náuseas e incluso, vómitos, especialmente en las primeras etapas del embarazo, lo que se conoce como "náuseas matutinas". Además, es posible que tu apetito cambie y que desarrolles un rechazo hacia ciertos alimentos u olores.





Los primeros cambios en tu cuerpo podrían ser notables en tus senos. Es posible que tus senos comiencen a sentirse más sensibles, que se hinchen un poco o incluso que cambien de color alrededor de los pezones. Tu cuerpo podría cambiar al volverse más sensible al cansancio debido a un aumento en la hormona progesterona.

Es importante tener en cuenta que estos signos no son infalibles. Esto significa que:

- algunas personas tienen ciclos menstruales irregulares, por lo que la falta de la menstruación no es automáticamente motivo de preocupación
- algunas personas aún pueden tener sangrado menstrual durante el embarazo
- algunas personas pueden experimentar sensibilidad en los senos porque sus senos aún se están desarrollando o debido a cambios en las hormonas
- algunas personas pueden experimentar náuseas y cansancio debido a ciertos trastornos hormonales o problemas de tiroides

Es por esto, por lo que la mejor manera de confirmar las sospechas de embarazo es hacerse una prueba de embarazo y/o consultar a un médico. Hemos cubierto estos puntos y algunos más en nuestra infografía aquí, pero sigue leyendo a continuación para obtener más detalles.

Puedes encontrar pruebas de embarazo en farmacias sin necesidad de receta médica. Estas pruebas están diseñadas para detectar una hormona llamada hCG en tu orina. Para obtener mejores resultados, realiza la prueba por la mañana cuando tu orina esté más concentrada. Los falsos negativos pueden ocurrir si la prueba se realiza demasiado pronto o si el nivel de hCG es bajo. Esperar una semana después de la ausencia de un período puede hacer que sea más precisa.

Aquí tienes cómo hacer una prueba de embarazo:

- Coge la prueba y lee las instrucciones detenidamente.
- Orina en un recipiente limpio o directamente sobre el stick (dependiendo de la prueba).



- Sumerge el stick o coloca unas gotas de orina según las indicaciones.
- Colócalo en una superficie plana y espera un poco (normalmente de 3 a 5 minutos).
- Comprueba el resultado después del tiempo especificado.

Es completamente comprensible que hacerse una prueba de embarazo o incluso comprarla pueda ser estresante. Si te sientes ansiosa o asustada, busca el apoyo de un amigo o amiga que te acompañe a comprar la prueba. ¡No necesitas enfrentarlo sola!

Además de hacerte una prueba de embarazo, puedes verificar el embarazo con un análisis de sangre en una cita ginecológica. Puedes ser sincera y abierta con el ginecólogo sobre tus preocupaciones; es su trabajo ayudarte y ofrecerte el mejor consejo para tu situación específica. No importa lo que haya sucedido para llegar a esto, no te sientas avergonzada o apenada. Actuar rápidamente y obtener conocimientos de un experto es lo que te guiará para tomar decisiones informadas y recibir la atención que mereces.

Si estás embarazada, respira hondo y elige el camino adecuado para ti. Puedes decidir:

- continuar con el embarazo y convertirte en madre
- explorar sobre la adopción
- considerar la interrupción del embarazo (aborto)

Antes de tomar tu decisión, confía en tu familia o en un adulto de confianza y habla con un médico. ¡No estás sola en este camino, y hay ayuda disponible en cada paso del camino!





