

¿Cómo puedo saber si estoy embarazada?

PALABRAS CLAVE

embarazo | menstruación | ginecólogo | sexo seguro



Muchas mujeres jóvenes en los primeros años de tener relaciones sexuales sospechan que pueden estar embarazadas, sea cierto o no. Esto puede deberse a la confusión sobre los cambios en sus cuerpos, ya que los ciclos menstruales pueden tardar algunos años en estabilizarse, o a la falta de información. Sea cual sea el caso, ayudemos a aclarar las cosas.

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 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!

**ANTICONCEPCIÓN
Y EMBARAZO**

