

Usted Decide:

Una Guía de Opciones y
Servicios de Salud
Reproductiva en el Estado
de Washington



Publicado por la Fundación NARAL Pro-Choice de Washington
Agosto 2007

Investigación y Redacción: Rosa Q. McLeod

Edición: Blythe Chandler

Aviso Legal

Toda la información acerca de hospitales y clínicas que se ofrece en esta guía fue recopilada mediante encuestas telefónicas desde noviembre de 2006 hasta marzo de 2007. La Fundación NARAL Pro-Choice de Washington no garantiza la exactitud ni la totalidad del contenido de este folleto, ya que las normas de hospitales y clínicas puede modificarse. La Fundación NARAL Pro-Choice de Washington por el presente se desvincula específicamente de cualquier responsabilidad por pérdidas incurridas como consecuencia del uso de cualquier material incluido en este folleto. El propósito de esta guía es únicamente informativo, y no debe tomarse como sustituto del consejo de un profesional de atención a la salud.

**La publicación y distribución de esta guía fue posible gracias a
la generosidad de
Carrie D. Rhodes
y
la Fundación NARAL Pro-Choice de América.**



NARAL
Pro-Choice Washington Foundation

Usted Decide: Una Guía de Opciones y Servicios de Salud Reproductiva en el Estado de Washington

Esta guía le proporciona información acerca de control de la natalidad, métodos anticonceptivos de emergencia, pruebas para determinar embarazo, y abortos, así como también acerca de sus derechos a recibir cuidados de salud reproductiva en el Estado de Washington. Asimismo, le proporciona un directorio de proveedores de servicios de aborto con licencia y seguros y de clínicas que brindan servicios de cuidado de salud reproductiva gratuitos o de costo reducido.

Misión de la Fundación NARAL Pro-Choice de Washington

Asegurar el derecho de toda mujer a tener acceso a la totalidad de las opciones de salud reproductiva, incluyendo la prevención de embarazos no deseados, crianza de niños saludables y la elección de un aborto legal. Hemos trabajado desde 1986 para lograr esta misión a través de programas de educación y capacitación a nivel estatal y de iniciativas a nivel público.

Karen S. Cooper
Directora Ejecutiva

811 First Ave, Suite 456, Seattle WA 98104
www.prochoicewashington.org
206-624-1990

Contenido

Sus derechos a cuidados de salud reproductiva.....	3
Prevención del embarazo y obtención de control de la natalidad.....	5
Plan B: la píldora de la "mañana siguiente".....	6
Pienso que podría estar embarazada.....	7
Opciones de un embarazo.....	7
En busca de atención para un aborto.....	8
Qué es lo que puede esperar si decida tener un aborto.....	8 -9
Pago de un aborto.....	10
Cómo solicitar fondos estatales para un aborto.....	11
Cuidese de las clínicas falsas.....	12
Recursos acerca de la salud reproductiva.....	14
Formas en que puede ayudar.....	15
Apéndices:	
Directorio de Proveedores de Planificación Familiar.....	<i>i-vii</i>
Directorio de Proveedores de Abortos.....	<i>viii-xxvii</i>

Usted Decide está disponible en nuestra página de Internet en www.prochoicewashington.org.

Derechos a cuidados de salud reproductiva

1. Los votantes de Washington aprobaron en 1991 la Iniciativa 120; esta ley ampara su derecho a la obtención de servicios de aborto seguros y legales en nuestro estado.
2. Las píldoras Plan B® para la “mañana siguiente” se hallan disponibles en venta libre para las mujeres que hayan cumplido los 18 años de edad.
3. Si las farmacias tienen en existencia su medicamento, no pueden rehusarse a surtir su receta válida para píldoras de control de la natalidad o de la “mañana siguiente”. Si una farmacia no tiene el medicamento, debe referirle a otra farmacia que lo tenga disponible.
4. Las mujeres de bajos ingresos pueden tener acceso a los fondos estatales de Medicaid para cuidados de aborto. Consulte la página 9 para encontrar más información al respecto.
5. Todas las salas de emergencia de los hospitales del Estado de Washington deben informar a las víctimas de asalto sexual acerca de métodos anticonceptivos de emergencia (la píldora de la “mañana siguiente”) y proporcionar estas píldoras si la mujer las desea.

Derechos de las mujeres menores de 18 años

1. Las menores de edad pueden obtener el Plan B® “píldora de la mañana siguiente” en forma directa a través de ciertos farmacéuticos especialmente capacitados en Washington; para encontrar una lista de estas farmacias, visite www.not-2-late.com.
2. Las menores de edad tienen derecho a recibir servicios confidenciales de salud reproductiva; si bien es una buena idea hablar con sus padres o con una persona adulta de confianza acerca de decisiones de salud reproductiva, *no se le requiere* informar a sus padres si usted decide tomar píldoras para control de la natalidad, hacerse una prueba para enfermedades de transmisión sexual o tener un aborto. Si decide hablar con sus padres y necesita ayuda para iniciar esta conversación, visite www.momdadimpregnant.com.
3. La educación sexual que se enseña en las escuelas públicas de Washington debe ser médicamente exacta, e incluir información acerca de abstinencia y métodos anticonceptivos.

Take Charge (Tomar Control) es el programa de asistencia financiera de planificación familiar para adolescentes y adultos del Estado de Washington. Usted puede tener derecho a control de la natalidad gratuito o de bajo costo, y a otros servicios de cuidado de la salud reproductiva. Debe ser ciudadana de los EE.UU. y residente del Estado de Washington para poder participar en el programa Take Charge. Puede solicitar su inscripción en el programa en la mayoría de las clínicas proveedoras de servicios Take Charge.

Para ver una lista de proveedores de Take Charge, consulte de la página *i* a la *vii*.

Métodos de prevención del embarazo

El uso del control de la natalidad es fundamental si usted es sexualmente activa y no desea quedar embarazada. Su proveedor de servicios de salud puede ayudarle a decidir el método de control de la natalidad que sea mejor para usted.

En la tienda o en la farmacia puede tener acceso a:

- Espumas antiespermatozoides
- Cinta antiespermatozoide
- Anticonceptivos de emergencia
- Preservativos (condones) masculinos y/o femeninos

En el consultorio de su médico o en la clínica de planificación familiar puede tener acceso a:

- Anillos vaginales
- Taponos cervicales
- Diafragmas
- Implanon
- Píldoras or parches para control de la natalidad
- Anticoncepción de emergencia
- Depo-Provera
- Dispositivo intrauterino (IUDs)

Recuerde: No todos los anticonceptivos le protegen de las enfermedades de transmisión sexual. Si se usan en forma correcta y consistente, los preservativos (condones) son su mejor defensa contra la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual (STD—sexually transmitted diseases). Para mayor información al respecto, comuníquese con la Línea de Ayuda STD Hotline llamando al (800) 227-8922, o visite la página de Internet de información sobre STD de la Asociación Americana de Salud Social en www.ashstd.org.

Plan B®: la píldora de la “mañana siguiente”

El anticonceptivo de emergencia, también llamado la “píldora de la mañana siguiente” o Plan B®, es una dosis elevada de píldoras comunes de control de la natalidad que reduce las probabilidades de que una mujer quede embarazada si la toma poco después de la relación sexual.

- El anticonceptivo de emergencia tiene una efectividad del 75 al 89% cuando se toma dentro de las 72 horas siguientes a una relación sexual sin protección, y puede tener efectividad hasta 120 horas después de una relación sexual sin protección.
- Cuanto más pronto se tome el Plan B®, mayor será su efectividad.
- Para ver una lista de proveedores de cuidados de la salud reproductiva que suministran o recetan anticonceptivos de emergencia, consulte de la página *i* a la *xxviii*. (Ésta no es una lista completa.)
- Para mayor información, o para encontrar un proveedor en su área, llame a la **Línea de Ayuda para Anticonceptivos de Emergencia (Emergency Contraception Hotline) al (888) NOT-2-LATE**, o visite www.not-2-late.com.

Para encontrar mayor información sobre sus derechos legales a tener acceso a anticonceptivos de emergencia, consulte la página 3.

Pienso que podría estar embarazada...

Si tiene un atraso de dos semanas en su menstruación, usted podría estar embarazada.

- Su primer paso es hacerse una prueba de detección de embarazo.
- Puede hacerse una prueba de detección de embarazo en casa, pero debería confirmar los resultados con un profesional de cuidado de la salud.
- Su profesional de cuidado de la salud determinará cuánto ha avanzado su embarazo calculando el tiempo que ha transcurrido desde su último período.
- Las clínicas y hospitales que se enumeran en las páginas de la *i* a la *xxviii* ofrecen pruebas para detección del embarazo, o pueden referirle a una clínica que los practique.

Si usted **NO ESTÁ** embarazada...

- Si no está embarazada, éste podría ser un buen momento para elegir un método de control de la natalidad.
- Si ya está usando un método de control de la natalidad, debería evaluar si éste es el más efectivo para su caso en particular.

Estoy embarazada; ¿Qué opciones tengo?

Una vez que sepa con seguridad que está embarazada, cuenta con tres opciones: paternidad, adopción o aborto. Las clínicas y hospitales que se enumeran en este folleto pueden proporcionar asesoramiento para ayudarle a tomar la decisión más adecuada en su caso.

- El asesoramiento acerca de sus opciones es una oportunidad para hablar con un consejero capacitado acerca de las diferentes elecciones, como pueden ser el aborto, la adopción y la paternidad, en un ambiente de apoyo, desprovisto de preconceptos y confidencial.
- Si en algún momento no se siente cómoda con un proveedor de servicios de salud, o si un proveedor no ofrece los servicios que usted está buscando, puede salir de allí y buscar otro proveedor.
- Si desea examinar sus opciones, o tiene preguntas acerca de las mismas, puede llamar a **Backline, una línea de apoyo gratuita y confidencial, al (888) 493-0092.**

En busca de atención segura para un aborto

Si usted decide tener un aborto, las páginas siguientes le brindan información para buscar un proveedor seguro y pagar por los servicios de aborto.

Cómo encontrar un proveedor seguro

- El Estado de Washington requiere que los servicios de aborto sean proporcionados únicamente por proveedores de servicios de salud debidamente capacitados y habilitados.
- Para encontrar una lista de proveedores de servicios de aborto seguro y habilitados, consulte de la página *i* a la *xxvii*.

¿Qué es el aborto médico (RU-486)?

- Un aborto médico es una combinación de píldoras que puede usarse para terminar un embarazo en su etapa inicial, usualmente hasta las 8 semanas.
- Tanto el medicamento como las instrucciones se dan en una clínica o un hospital; el aborto usualmente se completa en la privacidad del hogar de la mujer.
- Las marcas habituales de las píldoras para aborto médico incluyen Mifiprex, Mifepristone y RU-486.
- El aborto médico NO ES lo mismo que el anticonceptivo de emergencia. El anticonceptivo de emergencia Plan B® ayuda a evitar el embarazo y no inducirá un aborto.

Qué puedo esperar al tener un aborto

- **Asegúrese de seguir todas las instrucciones que le dé su profesional de cuidado de la salud. Estas instrucciones pueden incluir, pero sin limitarse a ellas, las siguientes:**
- No tome ningún tipo de alcohol ni use ninguna droga recreativa durante las 24 horas anteriores a su procedimiento.
- No coma ni tome nada durante las dos horas anteriores a su cita.
- Podrían practicarle un ultrasonido (ya sea vaginal o abdominal) para determinar con exactitud la etapa de su embarazo.
- Lleve dos toallas sanitarias, no tampones.

(Continúa en la página 9)

Qué puedo esperar al tener un aborto

- Llegue con un poco de anticipación para poder llenar cualquier formulario adicional y para encontrarse cómoda en el ambiente.
- Haga los arreglos necesarios para volver a su casa, ya que no estará en condiciones de manejar.
- En el caso de que el procedimiento de su aborto dure de 2 a 3 días, la mayoría de las clínicas le requerirán que permanezca hospedada en un lugar a no más de 30 minutos de distancia de la clínica.
- Si necesita transporte o un lugar para quedarse durante su procedimiento, llame a NARAL Pro-Choice de Washington al (206) 624-1990 y pida comunicarse con Abortion Access Network *por lo menos* 24 horas antes de su cita.

Preguntas que quizás quiera hacer antes de su aborto

- ¿Cuáles son los procedimientos de aborto disponibles en esta clínica?
- ¿Cómo se realiza el procedimiento de aborto?
- ¿Cuánto cuesta un aborto?
- ¿Cuándo puedo quedar embarazada nuevamente?
- ¿Cuánto dura el período de recuperación?
- ¿Qué puedo esperar que pase con mi cuerpo luego de un aborto?
- ¿Cuáles son mis opciones de control de la natalidad luego de un aborto?
- ¿Qué tipo de análisis y de asesoramiento necesito?

Consentimiento Informado

La ley del estado requiere que las pacientes sean educadas acerca de los procedimientos médicos que se les practiquen.

- Su proveedor deberá explicarle las ventajas y desventajas del procedimiento médico que usted ha elegido, así como cualquier alternativa que exista para ese procedimiento.
- Su proveedor le pedirá que firme un formulario en el cual usted declara que ha recibido la información necesaria y que consiente en que se le practique el procedimiento elegido.

Pago de un aborto

¿Cuánto me va a costar mi aborto?

El costo de un procedimiento de aborto depende de cuán avanzado se encuentre su embarazo, y varía entre un proveedor y otro.

- Los abortos durante el primer trimestre por lo general cuestan de \$400 a \$800.
- Los abortos durante el segundo trimestre por lo general cuestan de \$500 a \$4,000.

Usted tiene la responsabilidad de averiguar cuánto le van a cobrar por su procedimiento. Un buen momento para hablar acerca del costo de su procedimiento es durante una sesión de asesoramiento o por teléfono, en el momento de hacer su cita.

¿Hay otros costos? Además del costo del procedimiento de aborto en sí, se le pueden facturar los siguientes servicios:

- Anestesia u otros medicamentos
- Medicamentos adicionales si su tipo de sangre es Rh-negativo
- Servicios de interpretación, si son necesarios
- Análisis de laboratorio
- Ultrasonido
- Examen pélvico
- Examen de seguimiento

¿Cómo pago estos gastos?

La mayoría de los proveedores esperan que usted pague el costo total de su procedimiento antes de haberse sometido al mismo.

- La mayoría de los proveedores **NO ACEPTAN** cheques personales.
- La mayoría de los proveedores aceptan pagos de seguros, efectivo, tarjetas de crédito y cupones de Medicaid.

¿Quién es elegible para el uso de fondos de Medicaid/DSHS?

- Si sus ingresos son inferiores a aproximadamente \$1,476 por mes, probablemente usted sea elegible para recibir ayuda mediante fondos de Medicaid/DSHS.
- El requisito de elegibilidad de acuerdo a los ingresos puede cambiar en base al tamaño de su familia y a otros cambios en las normas de DSHS.
- Tiene que vivir en el Estado de Washington.
- Si usted es menor de 18 años y no puede pagar un aborto, puede solicitar ayuda mediante fondos de Medicaid/DSHS. Este proceso es confidencial.

Cómo solicitar fondos estatales para un aborto

Los requisitos de elegibilidad pueden cambiar: comuníquese con su oficina local de Servicios Comunitarios (vea el punto número 1) para obtener detalles adicionales.

1. **Llame al Family Planning Hotline (Línea de Ayuda de Planificación Familiar) (800) 770-4334** para conocer la ubicación más cercana a su hogar de una Oficina de Servicios Comunitarios (Community Service Office - CSO).
2. Obtenga de un proveedor de servicios de salud una confirmación por escrito del resultado positivo de su prueba de detección de embarazo – posiblemente pueda obtenerla en su CSO. **NOTA:** Los Centros de Crisis de Embarazo a menudo ofrecen pruebas gratuitas de detección del embarazo, no obstante pueden rehusarse a proporcionar un comprobante de sus resultados a usted o a la trabajadora social encargada de su caso (para más información, consulte la página 12).
3. **Lleve una identificación con fotografía, un comprobante del resultado positivo de su prueba de detección del embarazo, y comprobantes de sus ingresos** a su CSO para solicitar ayuda mediante estos fondos.
4. Una trabajadora social le ayudará a completar todos los formularios necesarios.
5. El procesamiento de su solicitud puede requerir de uno a cinco días hábiles: **presente su solicitud con tiempo.**
6. **Si usted ya tiene una cita para su aborto cuando presente su solicitud para el uso de estos fondos, asegúrese de comunicar esa fecha a la trabajadora social que atiende su caso.**
7. Si califica para utilizar estos fondos, recibirá un cupón de DSHS.
8. Al hacer la cita para su procedimiento de aborto, pregunte si aceptan cupones de Medicaid como pago por estos servicios.
9. DSHS puede proporcionarle transporte para ir y volver de la cita para su aborto. Averigüe los detalles en su CSO.

Cuídese de las Clínicas Falsas

Las clínicas falsas, conocidas también como centros de crisis de embarazo (crisis pregnancy centers - CPC), son administrados y financiados por organizaciones contrarias a la decisión libre de la mujer, y a menudo no cuentan con profesionales médicos. Si bien algunos CPC's pueden proporcionar apoyo e información adecuada a las mujeres que se enfrentan a embarazos no deseados, muchos no lo hacen.

Los Centros de Crisis de Embarazo pueden:

- Prometerle una prueba gratuita de detección del embarazo
- **Figurar como “Alternativas para el Aborto” (Abortion Alternatives) en la guía telefónica**
- Usar propaganda religiosa y mitos acerca del aborto como tácticas destinadas a atemorizarle para que no escoja el aborto
- Animarle a ir a la clínica de inmediato para recibir asesoramiento
- No proporcionar referencias para abortos
- Hablarle extensamente acerca del desarrollo fetal
- Presionarle para que escoja la abstinencia en lugar del control de la natalidad
- Presionarle para que escoja la paternidad o la adopción
- Afirmar que el aborto puede causar cáncer del seno – los expertos médicos y científicos están de acuerdo en que estas afirmaciones son falsas.

Algunos nombres comunes de Centros de Crisis de Embarazo

Hay muchos centros de crisis de embarazo en todo el Estado de Washington. A continuación hay una lista de nombres habituales de CPC. Por favor, tenga en cuenta que ésta no es una lista completa de todos los centros de crisis de embarazo.

Bethany Christian Services	Heartbeat International
Birthright	Human Life
Catholic Community Service	Life Choices Pregnancy Clinic
Family Center	New Beginnings
Celebrate Life	New Hope
Crisis Pregnancy Center	Pregnancy Aid
CareNet	Pregnancy Center
First Way	Pregnancy Help Medical Clinic

Recursos Acerca de la Salud Reproductiva

A continuación se encuentra una lista de recursos adicionales para contestar sus preguntas y ayudarlo en el proceso de tomar su decisión.

- Si necesita información sobre la prevención de embarazos o una referencia a su proveedor más cercano de anticonceptivos de emergencia, llame a la **Emergency Contraception Hotline** (la Línea de Ayuda de la Píldora de la mañana siguiente) al **(888) NOT-2-LATE** o visite **www.not-2-late.com**.
- **El Proyecto CAIR** (Community Abortion Information and Resource – Información y Recursos sobre Aborto en la Comunidad) proporciona pequeños subsidios para las mujeres que necesitan ayuda monetaria para un aborto, y también administración de casos y referencias. Para comunicarse con el Proyecto CAIR, llame al **(888) 644-2247**, o visite **www.cairproject.org**.
- Para recibir ayuda en cuanto a transporte o si necesita un lugar para quedarse durante un procedimiento de aborto, llame a la Fundación NARAL Pro-Choice de Washington al **(206) 624-1990** por lo menos 24 horas antes de su cita, y **pida que le comuniquen con Abortion Access Network** (Cadena de Acceso al Aborto), o visite **www.prochoicewashington.org**.
- Para hablar acerca de sus opciones y/o sus sentimientos acerca de embarazo, paternidad, aborto o adopción, llame a la línea de apoyo gratuita y confidencial **Backline** al **(800) 493-0092**, o visite la página de Internet de esta línea en **www.yourbackline.org**.
- Para tener una guía sobre la forma de hablar con sus padres acerca del embarazo, visite **www.momdadimpregnant.com**.
- Para obtener información sobre aborto y otros aspectos de salud reproductiva, llame a la **Federación Nacional para el Aborto (National Abortion Federation -NAF)** al **(800) 772-9100**, o visite su página de Internet en **www.prochoice.org**.

Obstáculos para los Cuidados de la Salud Reproductiva

Si bien el derecho a servicios de aborto seguros y legales está protegido por las leyes de Washington, y las clínicas de planificación familiar tratan de proporcionar cuidados a precios razonables, muchas mujeres encuentran obstáculos para obtener acceso a estos cuidados. Las mujeres pertenecientes a minorías, de bajos ingresos o en edad juvenil encuentran a menudo una cantidad de factores que dificultan el acceso a los cuidados de salud, incluyendo los servicios de aborto. Además, las mujeres que viven en comunidades rurales a menudo deben viajar varias millas para tener acceso a anticonceptivos de emergencia o a un proveedor de servicios de aborto.

Usted puede ayudar a incrementar el acceso a los cuidados de salud reproductiva

NARAL Pro-Choice de Washington y la Fundación NARAL Pro-Choice de Washington están dedicadas a proteger el derecho de toda mujer a tomar decisiones personales acerca de su salud reproductiva y a mejorar el acceso a los cuidados de salud reproductiva para todas las mujeres.

He aquí algunas maneras sencillas en las que puede ayudar:

- **VOTE** por candidatos que apoyen la libertad de elección en los comicios electorales locales, estatales y nacionales.
- Insíbase para trabajar voluntariamente con NARAL Pro-Choice de Washington visitando www.prochoicewashington.org.
- Edúquese y eduque a otros acerca de temas actuales sobre derechos reproductivos.
- Informe acerca de problemas para obtener acceso a servicios de cuidado de salud reproductiva llamando a la Fundación NARAL Pro-Choice de Washington al (206) 624-1990.

Para averiguar más, visite www.ProChoiceWashington.org