











quiatría, destaca que el principal trastorno que se suscita es la depresión, sobre todo cuando no se tiene apoyo de la pareja ni de la familia y se rompe el círculo de las amistades, además de que el proyecto de vida se desbarata.

Las diferencias entre mujeres y hombres involucrados en un embarazo adolescente inesperado son notables. Ena Niño Calixto, de la Facultad de Psicología de la UNAM, aclara que para un hombre es más fácil deslindarse emocional y biológicamente del embarazo. Agrega que la separación de la pareja adolescente suele ocurrir pronto debido a que para ellos en el acto sexual no está la expectativa de vivir juntos.

Pero es la adolescente embarazada quien sufre la mayor presión psicológica al encontrarse en una situación nueva que afectará todos sus planes o expectativas futuras. Ella tiene que hacerse cargo frecuentemente sin apoyo y hasta sufriendo el rechazo familiar y social de una serie de decisiones trascendentales, por ejemplo de si tendrá al hijo o si recurrirá al aborto. En el primer caso, a pesar de estar aún en pleno desarrollo y formando su propia personalidad, deberá hacerse responsable de otro ser humano que requerirá toda su atención y esfuerzos. En el segundo caso podría verse agobiada por sentimientos de culpa. En ambas circunstancias experimentará emociones encontradas por una situación no deseada ni planeada que irrumpió en su existencia.

### Prevención: la educación sexual

Hay coincidencia en que la solución a este problema de salud pública debe ser la educación sexual impartida a través de la escuela. Es la postura de la Secretaría de Salud cuando señala que: “Es necesario educar a los/las jóvenes acerca de la responsabilidad que implica la madurez sexual y reproductiva, de forma tal que puedan vivir su sexualidad de manera segura y evitar situaciones que súbita e inesperadamente transforman su vida”.

En ese sentido Claudio Stern aclara que las adolescentes son vulnerables a un embarazo temprano porque entre otras cosas ignoran aspectos básicos de sexualidad y reproducción.

Para lograr una educación sexual efectiva es necesario dar información confiable, seria y responsable acerca de los métodos anticonceptivos más apropiados para la etapa de la adolescencia. Las autoridades sanitarias recomiendan que el uso del condón no sea el único método, pues este es muy efectivo cuando hay *planeación* en las relaciones sexuales, pero muy pocos adolescentes planean sus relaciones: un gran porcentaje son inesperadas. Por ello se sugiere promover también el uso de anticonceptivos reversibles de acción prolongada (ARAP), como los inyectables, los dispositivos y sistemas intrauterinos y los implantes. Son métodos temporales de larga duración que protegen a la mujer de manera efectiva. Al dejar de usarlos se recupera el nivel de fertilidad normal.

Más allá de que una adolescente tenga acceso a información sobre educación sexual y métodos anticonceptivos, los resultados de al-

gunas investigaciones como las de Stern han identificado factores de protección que pueden prevenir el embarazo adolescente: que la joven asista y permanezca en la escuela (a mayor escolaridad más protección) o que tenga oportunidades laborales, que reciba apoyo familiar y de su círculo de amistades y que posea aspiraciones en la vida. Estos factores no sólo retrasan la edad de la primera relación sexual, sino también la del matrimonio y del primer embarazo; además fomentan un mayor uso de anticonceptivos y la aspiración de planificar una familia más pequeña. 🐼

Los hijos de madres adolescentes suelen nacer con bajo peso y presentar retardo en su crecimiento físico y desarrollo cognitivo.

### MÁS INFORMACIÓN



- *Salud sexual y reproductiva y prevención del embarazo en adolescentes*, video del Instituto Nacional de Salud Pública: <https://bit.ly/2W5mLI5>
- “Mejor hablar de ciertas cosas: Embarazo adolescente”, Ministerio de Educación de la Nación, Argentina: [www.youtube.com/watch?v=\\_ahZpZU3T0k](http://www.youtube.com/watch?v=_ahZpZU3T0k)
- “Embarazo en adolescentes: un problema culturalmente complejo”, Organización Mundial de la Salud: [www.who.int/bulletin/volumes/87/6/09-020609/es/](http://www.who.int/bulletin/volumes/87/6/09-020609/es/)
- “Embarazo en niñas y adolescentes”, Secretaría de Salud: [www.gob.mx/salud/articulos/embarazo-en-ninas-y-adolescentes?idiom=es](http://www.gob.mx/salud/articulos/embarazo-en-ninas-y-adolescentes?idiom=es)
- “Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes”, Secretaría de Salud: [www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas](http://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas)

### GUÍA DEL MAESTRO

Descarga la guía didáctica para abordar el tema de este artículo en el salón de clases. [www.comoves.unam.mx](http://www.comoves.unam.mx)



Omar Torreblanca Navarro es doctor en psicología e imparte clases en la Facultad de Psicología de la UNAM; actualmente colabora en la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la misma universidad.

