

Embarazo no deseado

Un embarazo no deseado puede ser un acontecimiento muy estresante para la mujer, ya que debe tomar una decisión muy importante de manera física y emocional.

¿Qué es un embarazo no deseado?

El **embarazo no deseado** se produce cuando la mujer queda embarazada sin desearlo o sin una planificación previa.

Existe aproximadamente un 60% de mujeres jóvenes que han quedado embarazadas sin desearlo y teniendo que dejar los estudios como consecuencia de ello.

Lo mejor ante un **embarazo no deseado** es que acudas a especialistas en la interrupción del embarazo que pueden ayudarte a tomar una decisión de manera libre, y que te proporcionen la información necesaria.

Busca una [Clínica de aborto en México](#) que encuentres más cercana a ti, que sea legal y esté acreditada para interrumpir tu embarazo si es lo que deseas.

Prevenir un embarazo no deseado

Para evitar un embarazo no deseado, lo más recomendable es utilizar un [método anticonceptivo](#), por ejemplo si no tienes una pareja estable lo mejor es emplear el [condón](#) que además bien utilizado protege del contagio de muchas [enfermedades de transmisión sexual](#).

Cuando una mujer queda embarazada es fundamental que piense de manera libre qué es lo mejor para ella, si continuar con su embarazo o abortar. En caso de tomar la decisión de interrumpir su embarazo debe acudir a una clínica de aborto legal y segura donde le presten toda la ayuda que necesite tanto emocional como física.

La elección de seguir o no con el embarazo solo es de la mujer, pero eso no quiere decir que no puedas compartir tu decisión, es mejor que te sientas acompañada de alguien que no emita juicios de valor, que respete y comprenda la decisión que hayas tomado, sea cual sea.

Por qué se produce un embarazo no deseado

- Por tener [relaciones sexuales](#) sin el uso de un método anticonceptivo.
- Practicar la marcha atrás.
- Pensar que al ser la primera vez no habrá riesgo de embarazo.
- Tener relaciones sexuales con la menstruación.
- Pensar que si se tiene sexo de pie por primera vez no habrá un embarazo.

- Hacerse un lavado vaginal después del sexo, etc.

La **educación sexual integral** es una asignatura a la que no se le presta la suficiente atención en las escuelas y en el núcleo familiar, por lo que aún existe falta de información sobre sexualidad y métodos anticonceptivos, así como programas de planificación familiar y ETS para los jóvenes.

Sexo, alcohol y drogas

El consumo de alcohol y drogas puede afectar seriamente la salud sexual, emocional y física. En México, miles de jóvenes consumen alcohol desde edades tempranas, aumentando el riesgo de tener relaciones sexuales sin protección, sufrir violencia sexual o tomar decisiones impulsivas.

Aunque muchas personas creen que algunas sustancias mejoran el sexo, la realidad es que drogas como la cocaína, la marihuana, las anfetaminas o el MDMA pueden provocar problemas de erección, disminución del deseo sexual, dificultad para alcanzar el orgasmo y daños en la salud mental.

Además, el consumo de sustancias durante las relaciones sexuales incrementa el riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y situaciones de abuso o agresión.

Entre los principales riesgos del sexo bajo el efecto de drogas o alcohol se encuentran:

- Relaciones sexuales sin consentimiento claro.
- Pérdida de memoria o control.
- Disfunción eréctil.
- Menor capacidad para tomar decisiones.
- Violencia sexual.
- Daños emocionales y psicológicos.
- Mayor riesgo de ETS.

Cuidar tu salud sexual también implica tomar decisiones responsables sobre el consumo de alcohol y drogas.

Apoyo económico para mujeres embarazadas

Si estás embarazada y quieres continuar con tu embarazo, pero tienes dificultades económicas, estás sola o te enfrentas a una situación complicada, existen apoyos en México que pueden ayudarte.

Tanto el Gobierno como organizaciones civiles ofrecen asistencia económica, médica y emocional para mujeres embarazadas. No estás sola y puedes acceder a distintos programas según tu situación.

Programas de apoyo económico

Puedes acceder a programas como Bienestar para madres solteras:

- Registro telefónico o presencial.
- Apoyo económico para el cuidado del menor.
- Requisitos básicos: identificación, CURP, acta de nacimiento y comprobante de domicilio.

También existen programas como:

- Bebé Seguro (CDMX): apoyo económico para bebés menores de 12 meses.
- Becas para madres jóvenes: apoyo para continuar estudios durante el embarazo.

Además, hay casas de acogida que ofrecen un lugar seguro si no tienes dónde vivir o estás en riesgo.

Dar en adopción a mi bebé

Si decides continuar con tu embarazo pero no quieres o no puedes cuidar a tu bebé, la adopción es una opción legal y segura en México.

Dar en adopción permite que tu bebé crezca en una familia que pueda brindarle cuidados y estabilidad.

¿Quién puede dar en adopción a su bebé?

Cualquier mujer puede tomar esta decisión, sin importar su edad o situación. Es un proceso legal donde se cede la custodia del bebé de forma segura y definitiva. Algunas razones comunes son:

- Falta de recursos económicos.
- Ser muy joven.
- No contar con apoyo familiar o de pareja.
- Situaciones de violencia o relaciones complicadas.
- Embarazo por agresión.

¿Cómo dar en adopción a un bebé en México?

El proceso se realiza a través del DIF (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia), que garantiza legalidad, seguridad y confidencialidad.

Generalmente se solicita:

- Acta de nacimiento del bebé.
- Identificación oficial.
- Comprobante de domicilio.

Debes acudir a la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, donde recibirás orientación durante todo el proceso.

- Horario de atención de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 horas.
- Email dif.adopciones@edomex.gob.mx.
- Teléfono: 72 22 27 47 05 ext. 111, 112 y 113.

Preguntas frecuentes sobre el embarazo no deseado

¿Qué se considera un embarazo no deseado y cuáles son sus principales causas?

Un embarazo no deseado ocurre cuando una mujer queda embarazada sin haberlo planeado o sin desearlo en ese momento.

Las causas más comunes incluyen no usar métodos anticonceptivos, confiar en prácticas como la “marcha atrás”, creer que no hay riesgo en la primera relación sexual o durante la menstruación, y la falta de educación sexual adecuada.

¿Cuándo se recomienda acudir a una clínica ante un embarazo no deseado?

Se recomienda acudir lo antes posible a una clínica legal y acreditada si estás ante un embarazo no deseado. Ahí podrás recibir información clara, acompañamiento médico y apoyo emocional para tomar una decisión informada. También te orientarán sobre las opciones disponibles según tus semanas de embarazo y tu situación personal.

¿Qué opciones tiene una mujer si no desea continuar con su embarazo?

Una mujer puede tomar distintas decisiones según su situación personal. Puede continuar con el embarazo y buscar apoyo económico y social en programas del gobierno u organizaciones, o bien, si lo decide, optar por la interrupción legal del embarazo en una clínica autorizada.

También existe la opción de dar en adopción al bebé, un proceso legal y seguro a través del DIF que permite que el bebé crezca con otra familia.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 18 Julio 2017 Actualización: 23 Junio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 18 Julio 2017 Actualización: 23 Junio 2026