



# Día Mundial de la Anticoncepción 2023



## MANIFIESTO

### *La Salud Mental forma parte de la Salud Sexual y Reproductiva*

*Como venimos celebrando, año tras año, el Día Mundial de la Anticoncepción representa un aldabonazo mediático que pone de actualidad y nos recuerda y recuerda a los responsables políticos y a la opinión pública que el derecho a la Salud Sexual y Reproductiva forma parte del derecho de todas las personas al disfrute de una sexualidad responsable, alejado de conceptos ideológicos.*

*Celebramos que el fin de la pandemia de COVID19 nos haya devuelto la normalidad de relacionarnos y que retomemos la vida cotidiana con una experiencia añadida como ha sido esta desgraciada pandemia, impactante en todos los aspectos: sanitarios, económicos y sociales, que nos han hecho ver la importancia de disponer de una sanidad pública como pilar importante para el desarrollo de nuestras vidas.*

*La Salud Sexual y Reproductiva presenta a fecha de hoy múltiples carencias para dar respuesta al cumplimiento de los objetivos de bienestar de las mujeres, derechos recuperados tras la aprobación de la Ley Orgánica 2/2010, del 3 de marzo, en España.*

*Carencias en el acceso público garantizado, universal, gratuito y en igualdad a los servicios y programas de Salud y Sexual y Reproductiva. Carencias en la prevención de las enfermedades e infecciones de transmisión sexual, en notorio aumento durante los últimos años. Carencias en la prevención de embarazos no deseados, especialmente entre los más jóvenes. Carencias en la atención específica a las personas con algún tipo de discapacidad. Carencias en la educación afectivo-sexual en todas sus dimensiones para que realmente forme parte del currículo durante la educación obligatoria. La educación en el respeto a la diversidad son aspectos que necesitamos consolidar.*

*Tal y como ha reivindicado la Fundación Española de Contracepción en anteriores Manifiestos, queda mucho por hacer y en especial en lo referente a la igualdad asistencial de todas las mujeres.*

*En esta nueva edición del Día Mundial de la Anticoncepción reclamamos la atención hacia la Salud Mental relacionada con la Salud Sexual Reproductiva y Anticoncepción.*

*La educación en Salud Sexual y Reproductiva, el uso de la Anticoncepción, la recomendación del uso del doble método, pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad asociados con el miedo a un embarazo no deseado, así como a las ITS. Al utilizar métodos anticonceptivos efectivos y seguros, las mujeres alcanzan mayor tranquilidad y se sienten más satisfechas de su vida sexual, lo que puede contribuir a una mejora en su Salud Mental.*

*La Anticoncepción brinda a las mujeres el poder de tomar decisiones informadas y tener control sobre su Salud Reproductiva. La capacidad de elegir cuándo tener hijos/as puede mejorar la autoestima, la confianza y la sensación de autonomía. Esto provoca un impacto positivo en la Salud Mental.*

*La Anticoncepción eficaz permite planificar y lograr metas personales, educativas o profesionales antes de embarcarse en la crianza de hijos/as. Esto puede llevar a una mayor satisfacción y bienestar general, ya que las mujeres tienen la oportunidad de centrarse en otros aspectos de sus vidas sin preocupaciones constantes sobre embarazos no buscados.*

*La Salud Mental, es asimismo, objetivo a atender especialmente en los casos de IVE. Según un estudio del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos, las mujeres que sufren un aborto, tienden a culpabilizarse, lo que les hace sentirse aisladas y solas. Al sufrirlo, se multiplican por dos las posibilidades de sufrir depresión y ansiedad y por cuatro el riesgo de suicidio.*

*Cada año se producen 23 millones de abortos espontáneos en todo el mundo, lo que equivale a 44 pérdidas de embarazos cada minuto. Sucede constantemente y, sin embargo, parece que no ocurra nunca. Entre el 15% y el 25% de los embarazos reconocidos clínicamente acaban en aborto. Por todo ello, las demandas derivadas de la modificada Ley Orgánica 2/2010, ha de agregarse la atención profesional a la Salud Mental de la mujer.*

*Por último, añadir que nos vemos reconfortados por la incorporación en la legislación aprobada en diferentes países de Latinoamérica de nuevos derechos Sexuales y Reproductivos. Desde nuestra relación fraternal con Latinoamérica queremos destacar nuestro apoyo incondicional a sus reivindicaciones en la conquista de derechos y libertades en la Salud Sexual. Mucho por hacer y mucho por celebrar.*

*Por la mejora de la Salud Sexual.*

**Fundación Española de Contracepción**