

North Carolina Women's Hospital

Aborto espontáneo: La pérdida silenciosa

¿QUÉ ES UN ABORTO ESPONTÁNEO?

Un aborto espontáneo es la pérdida del embarazo antes de los 5 meses (20 semanas). La mayoría de los abortos espontáneos ocurren antes de los 3 meses (12 semanas) de embarazo.

¿POR QUÉ OCURREN?

La mayoría de los abortos espontáneos ocurren debido a que el feto (así se llama el bebé mientras está dentro de la mamá) no es normal. Usualmente es debido a que el óvulo o el espermatozoide tiene un número erróneo de cromosomas. Los cromosomas son como las instrucciones para el bebé. Si hay un cromosoma adicional o si le falta uno, el bebé podría tener defectos congénitos, retraso mental o el bebé podría ser incapaz de sobrevivir.

De uno en cinco embarazos terminará siendo un aborto espontáneo, muchas veces aun antes de que la mujer sepa que está embarazada. Si usted ha tenido dos o tres abortos espontáneos consecutivos, su profesional de la salud le hará exámenes para ver si tiene un problema de salud que esté haciendo difícil que permanezca embarazada.

USTED no causó que esto ocurriera. Los abortos espontáneos ocurren usualmente al azar. No ocurren debido a que haya comido la comida equivocada, tenido relaciones sexuales, no haber descansado lo suficiente, haber trabajado por muchas horas o haber estado molesta o estresada.

¿QUÉ ES NORMAL DURANTE UN ABORTO ESPONTÁNEO?

Sangrar de 5-7 días después de un aborto espontáneo es normal y será similar a un periodo. Usted podría tener cólicos. Usted puede tomar medicinas sin receta como Advil[®] o Motrin[®] para ayudar con los cólicos. Es normal que salgan coágulos de sangre o tejido (aproximadamente del tamaño de una moneda de veinticinco centavos). Mientras más temprano sea en el embarazo, mayor probabilidad hay de que su cuerpo termine el aborto espontáneo por sí solo.

A veces el aborto espontáneo no termina por sí solo. Si esto ocurre, usted tiene tres opciones. **Todas estas opciones son seguras.** Su profesional de la salud le ayudará a decidir cual es la mejor para usted:

1. Esperar
2. Dilatación y curetaje (D&C)
3. Medicamentos (misoprostol (Cytotec[®]))

• Esperar

Esto significa decidir esperar hasta que el aborto espontáneo termine por sí solo. En algunos casos, si el sangrado es muy abundante, aún la mujer que ha escogido esperar necesitará una dilatación y curetaje (D&C) para limpiar su útero.

• Dilatación y curetaje programado (D&C) Un D&C es la forma más rápida de terminar un aborto espontáneo. Durante el D&C, el cuello uterino, que es la abertura hacia el útero, se ensancha con cuidado y la parte interna del útero se raspa para limpiar lo que quede adentro. El día del D&C, le darán medicamento para que no sienta molestias. No la pondrán a dormir. Usted se quedará en el hospital por un par de horas después del D&C para asegurarnos de que esté bien antes de irse a su casa. Necesitará alguien que la lleve a casa después del procedimiento.

- **Misoprostol (Cytotec®)**

Si usted escoge Cytotec®, le pedirán que se ponga 4 pastillas en la vagina, cerca del cuello uterino. Las pastillas le causarán que comience a tener cólicos en 2 a 4 horas. Después sangrará abundantemente. Es normal que le salgan coágulos de sangre o tejido. Si no ocurre nada después de la primera dosis de las pastillas, usted usará 4 pastillas más de la misma forma. Si no le sale ningún tejido después de la segunda dosis del medicamento, tendrían que programarle un D&C. Esto es necesario aproximadamente en 1 de 5 mujeres que escogen esta opción. Finalmente, para estar seguros de que no le queda tejido en el útero, le programarán un ultrasonido aproximadamente una semana después de usar el Cytotec®.

¿QUÉ NO ES NORMAL?

Si usted tiene cualquiera de los siguientes problemas, debe de llamar a la clínica o a su profesional de la salud. Si no puede contactarlos, usted podría llamar a UNC Hospitals al (919)966-4131. Pregunte por el residente que esté de guardia de OB/GYN.

- Sangrado vaginal que sea más abundante que un periodo normal que dure de 1 a 2 días
- Sangrado vaginal que dure más de 7 días
- Sangrado vaginal que empape una toalla sanitaria de mayor absorbencia cada hora por 2 a 3 horas
- Fiebre de más de 100.4° F (38 C) por 4 horas o cualquier fiebre de 101° F (38.3 C)
- Secreciones de la vagina fétidas o fuera de lo corriente
- Cólico o dolor tan fuerte que usted no pudo hacer lo que haría normalmente.

QUÉ PUEDE ESPERAR EN LOS PRÓXIMOS DÍAS Y LAS PRÓXIMAS SEMANAS

- **NIVEL DE ACTIVIDAD:** Preste atención a su cuerpo... este le dirá lo que puede hacer sin molestias. Usted debe estar físicamente lista para volver a su trabajo normal en unos pocos días.
- **BAÑO:** Usted puede bañarse en la bañera tan pronto se sienta lista aunque haya tenido un D&C.
- **RELACIONES SEXUALES:** Usted debe de evitar tener relaciones sexuales por aproximadamente dos semanas. Antes de tener relaciones usted y su pareja deben de sentirse emocionalmente listos. Para algunas parejas, el estrés del aborto espontáneo hace que tengan menos interés en el sexo, para otras, la necesidad de sentirse cerca y conectados podría aumentar el deseo. Hablar con su pareja de cómo ambos se sienten ayudará.
- **SANGRADO:** Use solamente toallas sanitarias (no tampones) para el sangrado vaginal durante las primeras dos semanas.
- **DOLOR EN LOS SENOS:** Algunas mujeres tendrán hinchazón y dolor en los senos por algunos días después del aborto espontáneo y a veces hay señales de leche en los senos. Un sostén que le quede ajustado podría ayudar con el dolor. Colocar hojas de repollo verde dentro del sostén ayudará a disminuir la hinchazón. Cambie las hojas cuando se marchiten. El ibuprofeno (como Aleve® o Motrin®) también puede ayudar.
- **SENTIMIENTOS:** La angustia puede ser natural, aun en los abortos espontáneos más tempranos. La angustia puede causar tristeza, fatiga, dificultad para dormir y cambios en su apetito. Los síntomas de angustia no son los mismos para todas las personas. Usted y su pareja podrían tener diferencias en cómo se sienten y cuánto tardarán para que se sientan mejor. Una forma de entender sus sentimientos es hablar el uno con el otro, con un amigo, con alguien que también haya tenido un aborto espontáneo o un consejero. Si se siente desesperada o incapaz de hacer sus actividades normales debe de comunicarse con su profesional de la salud ir a la sala de emergencias lo antes posible.

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, May 7, 2009

Approved by NC Women's Hospital Patient Education Steering Committee, April 22, 2009