



Our Lady of Lourdes
WOMEN'S & CHILDREN'S HOSPITAL

ABORTO ESPONTÁNEO EN EL PRIMER TRIMESTRE

Síntomas, procedimientos,
recuperación y apoyo



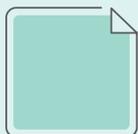


Los siguientes artículos están incluidos en tu **Bolsa Mariposa**



Bolsa mariposa

Una vez que des a luz a tu bebé, encontrarás la cuna de cuidado de Bridgett dentro de la caja mariposa. Puedes colocar a tu bebé dentro de esta cuna para pasar todo el tiempo que desees con él.



Almohadilla Chux grande

Durante un aborto espontáneo, puedes esperar una gran cantidad de sangrado, así como coágulos de sangre.



Toalla sanitaria posparto

Se recomiendan usar toallas grandes hasta que el sangrado disminuya. Puedes esperar un sangrado más abundante que el de una menstruación.



Recolector de orina o "sombrero para inodoro"

Este artículo debe colocarse sobre el asiento del inodoro. Esto te ayudará a recoger el cuerpo de tu bebé.



Botella de irrigación perineal

Se puede usar agua tibia para rociar tu zona íntima y ayudarte a limpiar y secar.



Ropa interior desechable

Recomendada para el sangrado abundante.



Estamos aquí para brindarte apoyo

Su asesora en el embarazo está lista para ayudarte con cualquier pregunta adicional o información que necesite. Comuníquese con ella directamente llamando al (337) 470-5483.

ABORTO ESPONTÁNEO EN EL PRIMER TRIMESTRE

ÍNDICE

Bolsa mariposa	1
Sobre el aborto espontáneo	2
Por qué sucede	3
Signos y síntomas	4
Atención médica	5
Recuperación física	5
Sanación emocional	6
Apoyo y recursos	6



SOBRE EL ABORTO ESPONTÁNEO

El aborto espontáneo en el primer trimestre se define como la pérdida espontánea de un embarazo en el útero antes de la semana 20. Se le conoce comúnmente como "aborto espontáneo" y, en ocasiones, se le refiere como "aborto involuntario". Cuando ocurre un aborto espontáneo, puede ser un evento sorprendente, aterrador, confuso y, en ocasiones, devastador que afecta a toda la familia. El aborto espontáneo es más común de lo que la mayoría de las personas cree. Aquí están las cifras:

10%-15%

de los embarazos conocidos embarazos **antes de la semana 12**

1%-5%

de los embarazos terminan en aborto espontáneo **entre las semanas 13 y 19**

50%

de todos los embarazos posiblemente terminan en aborto espontáneo

1 de cada 3

embarazos en **mujeres mayores de 40 años termina en aborto espontáneo**

POR QUÉ SUCEDE

Según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG), el aborto espontáneo ocurre de manera impredecible. No se debe al trabajo, el ejercicio, el estrés, las relaciones sexuales, las náuseas matutinas, una discusión intensa ni al uso de anticonceptivos antes del embarazo. **El aborto espontáneo no es culpa de nadie.** Cuando sucede, no hay razón para sentirse culpable ni para buscar algo o alguien a quien culpar.

Alrededor del
5%

de los abortos espontáneos ocurren debido a una **anomalía genética**

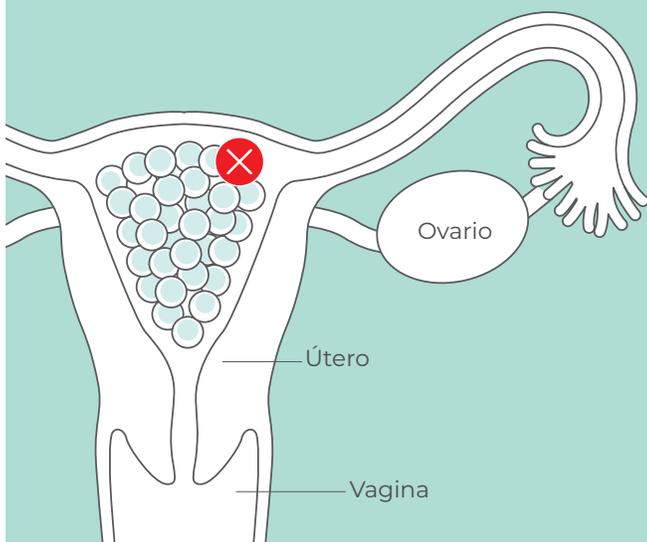
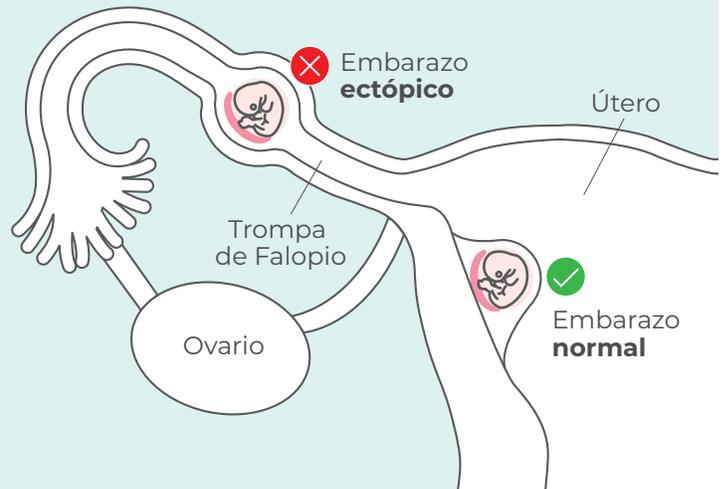
Alrededor del 50% de los abortos espontáneos ocurren cuando el **embrión** (óvulo fertilizado) no se desarrolla correctamente.

Esto suele ocurrir porque el número de **cromosomas** (estructuras celulares que contienen los genes que determinan la composición física de una persona) no es normal. Si un óvulo o un espermatozoide tiene menos o más cromosomas de lo normal, el embrión tendrá un número anormal, y es probable que ocurra un aborto espontáneo.

Embarazo ectópico

Un embarazo ectópico es aquel en el que el óvulo fecundado se implanta fuera del útero, generalmente en la trompa de Falopio. Lamentablemente, este tipo de implantación impide que el embarazo siga su curso.

Los síntomas pueden incluir dolor, calambres y sangrado vaginal. Los embarazos ectópicos pueden requerir intervención quirúrgica y representar un grave riesgo para su salud.



Embarazo molar

Un embarazo molar ocurre cuando un óvulo no fecundado se implanta en la pared del útero. El **óvulo no fecundado** contiene algo de material genético. Pero, aunque estas células pueden reproducirse, no pueden diferenciarse. Esto significa que la masa, o mola ("mola hidatidiforme"), nunca se convertirá en un bebé.

Un embarazo molar puede dar un resultado positivo en una prueba de embarazo, causar síntomas de embarazo e incluso agrandar el útero debido a los altos niveles de la hormona hCG (gonadotropina coriónica humana).

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ABORTO ESPONTÁNEO

El sangrado es el signo más común de un aborto espontáneo. Pero una pequeña cantidad de sangrado es común en las primeras etapas del embarazo y no necesariamente indica un aborto espontáneo. De hecho, la mayoría de las personas que tienen manchado o sangrado vaginal en el primer trimestre tendrán un embarazo exitoso.



Manchado o sangrado vaginal, con o sin dolor



Dolor o calambres en el abdomen o la parte baja de la espalda



Un flujo repentino de líquido por la vagina



Expulsión de tejido a través de la vagina



PROCEDIMIENTOS QUIRÚRGICOS

Antes de programar cualquier procedimiento, tu proveedor de atención médica debe explicarte cómo se realizará, así como los riesgos y beneficios. Asegúrate de hacer cualquier pregunta y hablar con tu proveedor sobre cualquier inquietud que tengas. Puede ser útil contar con un familiar o amigo mientras tomas estas decisiones.

Tu proveedor de atención médica puede recomendar una cirugía después de un aborto espontáneo si hay signos de infección, sangrado abundante o una afección médica. Los riesgos de un procedimiento quirúrgico incluyen sangrado, infección y posible lesión a los órganos internos. Las opciones para este tipo de procedimiento varían según el estado y pueden incluir:

Aspiración por vacío

El tejido uterino se extrae con un dispositivo de succión introducido a través del cuello uterino y hacia el útero.

Dilatación y curetaje (D&C)

Se dilata el cuello uterino y se introduce un instrumento llamado "cureta" para eliminar el tejido restante. Un D&C generalmente se realiza en el hospital bajo anestesia.

ATENCIÓN MÉDICA

Si tu proveedor de atención médica sospecha un aborto espontáneo, es posible que te solicite una ecografía uterina, un análisis de sangre o un examen pélvico. Si estos procedimientos confirman que ha ocurrido un aborto espontáneo, tu proveedor te hablará sobre las opciones y los próximos pasos a seguir. Si tu tipo de sangre es **Rh negativo**, es posible que te administren una inyección de inmunoglobulina Rh (RhIg) para prevenir problemas relacionados con el factor Rh en un futuro embarazo.

Después de un aborto espontáneo, es importante asegurarse de que no quede tejido del embarazo en el útero. A este tejido restante se le llama aborto espontáneo incompleto. Si tu proveedor de atención médica recomienda esperar a que el tejido se expulse de forma natural, el proceso puede tardar hasta 2 semanas o más. Otra opción es tomar un medicamento que ayude a expulsar el tejido. Ambas opciones no quirúrgicas pueden causar sangrado, calambres, diarrea y náuseas.

Cuando el tejido del embarazo se expulsa por la vagina, puede parecer un coágulo de sangre mezclado con material grisáceo/blanquecino o un saco transparente lleno de líquido. Tu proveedor de atención médica puede sugerir una ecografía o un análisis de sangre para confirmar que todo el tejido se ha expulsado. Si aún queda tejido en tu útero, es posible que necesites un procedimiento quirúrgico para eliminarlo.

LA RECUPERACIÓN FÍSICA

Tu cuerpo puede tardar desde unas semanas hasta un mes o más en recuperarse físicamente después de un aborto espontáneo. Tu ciclo menstrual debería reaparecer entre 4 y 6 semanas, aunque las hormonas del embarazo podrían permanecer en tu sangre durante varios meses.

Si estás considerando un nuevo embarazo, consulta con tu pareja y tu proveedor de atención médica para determinar el momento más adecuado. Es fundamental que te des el tiempo necesario para recuperarte tanto física como emocionalmente antes de intentar un nuevo embarazo. También puede ser recomendable esperar hasta haber tenido al menos algunos ciclos menstruales "normales" para que el cálculo de la fecha de parto de tu próximo embarazo sea más preciso.

Para ayudar a prevenir infecciones después de un aborto espontáneo en el primer trimestre, no debes introducir nada en tu vagina durante 1 a 2 semanas. Esto incluye no usar tampones ni copas menstruales, evitar las relaciones sexuales y no tener sexo con penetración (dedos o juguetes sexuales).

Debes consultar a tu proveedor de atención médica para una visita de seguimiento unas semanas después del aborto espontáneo en el primer trimestre. Si durante tu recuperación presentas sangrado vaginal abundante, escalofríos, fiebre o dolor intenso, comunícalo con tu proveedor de atención médica o busque atención médica de inmediato.

LA SANACIÓN EMOCIONAL

Después de un aborto espontáneo en el primer trimestre, es normal que las personas, las parejas y los miembros de la familia enfrenten una variedad de emociones intensas. Cada persona vive el duelo de manera diferente. Es posible que sientas incredulidad, tristeza, depresión, ira o incluso culpa. Es posible que sientas ganas de gritar, llorar, vociferar o culpar a alguien. Es posible que sientas ansiedad, tengas dificultad para concentrarte o te encuentres incapaz de levantarte de la cama.

Todos estos pensamientos y sentimientos son maneras normales de transitar el duelo. Y puede tomar varios meses o incluso más tiempo para comenzar a recuperarse emocionalmente de un aborto espontáneo. Trata de recordar que el aborto espontáneo no fue culpa tuya, ni de nadie más. Se amable contigo misma y tómate todo el tiempo que necesitas para lamentar tu pérdida y sentirte nuevamente como tu misma.



ACEPTAR LA AYUDA DE LOS DEMÁS

Los primeros días en casa pueden ser difíciles para ti y para todos los que te rodean. El duelo puede hacer que sea difícil pedir ayuda o incluso saber qué pedir. Pero estos primeros días son también el mejor momento para permitir que tus amistades y familiares intervengan y te ayuden mientras descansas y te enfocas en fortalecerte.

Si alguien se ofrece a hacer las compras, cocinar, lavar la ropa o limpiar, di que sí. Si tienes otros hijos y alguien quiere llevarlos de paseo, di que sí. Luego da las gracias y vete a dormir la siesta.

Puede que las amistades y los familiares no siempre utilicen las palabras “correctas” o no sepan cómo ofrecerte su compasión y apoyo. Esto es especialmente cierto si nunca han pasado por un aborto espontáneo en el primer trimestre. Si puedes, intenta recordar que te quieren, que tienen buenas intenciones y que están haciendo todo lo posible por ofrecerte consuelo y cuidarte en estos momentos de duelo y tristeza.

APOYO Y RECURSOS

El aborto espontáneo en el primer trimestre puede ser una de las experiencias más dolorosas que los padres y las familias se ven obligados a enfrentar. Para muchas personas, saber que no están solas y recibir consuelo y apoyo de otros padres que realmente entienden por lo que están pasando puede ser de gran ayuda.

Recuerda que no tienes que enfrentar este momento difícil sola. Buscar la ayuda de un profesional del duelo o unirse a un grupo de apoyo para personas que han sufrido un aborto espontáneo puede brindarte el cuidado y apoyo especializado que realmente necesitas, especialmente en los primeros días y semanas. Pídele a tu proveedor de atención médica o enfermera del hospital su recomendación o derivación.

También puedes encontrar muchos recursos si visitas el sitio web de [March of Dimes](https://www.marchofdimes.org). El sitio facilita la búsqueda de información específica sobre el aborto espontáneo, embarazo ectópico o embarazo molar. También puedes encontrar información sobre grupos de apoyo en tu área.



bit.ly/3QtTnVy



Con comprensión y apoyo, es posible superar el dolor y avanzar hacia la sanación. Esta experiencia no la buscaste ni es tu culpa. Sé amable contigo misma, tómate todo el tiempo que necesites para sanar y trata de compartir tus sentimientos abiertamente con quienes te quieren y te apoyan. Las cosas mejorarán. ◀



Our Lady of Lourdes
WOMEN'S & CHILDREN'S HOSPITAL