

# ABORTO ESPÓNTANEO: PÉRDIDA SILENCIOSA

## ¿QUÉ ES UN ABORTO ESPÓNTANEO?

Un aborto espontáneo es la pérdida de un embarazo antes de los 5 meses (o alrededor de 20 semanas después de su último periodo menstrual). La mayor parte de los abortos espontáneos ocurren antes de los 3 meses (12 semanas) de embarazo. Un embarazo perdido después de este tiempo es llamado un nacimiento sin vida.

## ¿POR QUÉ OCURRIÓ ÉSTO?

Usted no causó que esto ocurriera. Los abortos espontáneos no son causados por comer los alimentos erróneos, tener relaciones sexuales, falta de descanso, trabajar largas horas o el estar emocionalmente alterada.

La mayor parte de los abortos espontáneos ocurren porque el cuerpo del bebé y sus órganos no se pueden formar normalmente. Esto es usualmente debido a que hay un cromosoma de más o de menos al momento de la fertilización, sea en el óvulo o el espermatozoide. Problemas como éste usualmente ocurren por suerte y nunca porque una madre haya hecho algo incorrecto. Tanto como uno de 5 embarazos terminará en un aborto espontáneo, la mayor parte de las veces antes de que la mujer sepa que está embarazada.

A veces los abortos espontáneos ocurren debido a problemas de salud de la madre, tales como problemas con la matriz (útero) o anomalías cervicales, niveles anormales de hormonas, trastornos inmunológicos e infecciones. Si usted ha tenido dos o tres abortos espontáneos corridos su doctor puede que ordene algunas pruebas especiales para buscar por cualquiera de estos problemas.

## ¿QUÉ DEBO HACER AHORA?

A veces cuando una mujer ha tenido un aborto espontáneo, todo el tejido del embarazo es desechado através de la vagina al momento del aborto espontáneo. Es posible que su doctor le haga un ultrasonido para ver si queda algo en su útero.

Si queda tejido en su útero, usted tiene tres opciones para tratamiento. **Todas estas opciones son seguras.** Su doctor o proveedor de cuidados médicos le ayudará a decidir que opción es mejor para usted.

1. Esperar
2. Dilatación y Curetaje (*D & C*) (Raspado)
3. Un medicamento llamado *misoprostol* (*Cytotec*®)

- **Esperar**

No hay riesgo en esperar. Sin embargo, algunos embarazos no se abortan por completo por sí mismos aunque usted espere por una semana entera. Pocas mujeres quienes escogen esta opción pueden desarrollar sangramiento severo y necesitan venir a sala de emergencias. En estos casos, una dilatación y curetaje (*D & C*) puede ser que sea necesaria para detener el sangramiento y remover el tejido que queda en el útero.

- **Dilatación y Curetaje (*D & C*) Programado (Raspado)**

Usted recibirá medicamento justo antes del procedimiento para mantenerla cómoda. Usted no será “puesta a dormir” para este procedimiento. La dilatación y curetaje toma solo pocos minutos para llevarse a cabo.

A la mayor parte de las mujeres se le pedirá venir a UNC el día antes del procedimiento para repasar el mismo y hacer preguntas. Cualquier información médica y de seguro médico será discutida en ese momento. Se le pedirá entonces que regrese al día siguiente para el procedimiento. Usted no debe comer o beber nada después de la medianoche de la noche antes de la cirugía o en la mañana de la misma. Usted será observada durante varias horas después que la dilatación y curetaje sea completada, entonces se le permitirá irse a casa ese mismo día. Sin embargo, para estar completamente segura, usted tiene que tener a alguien que maneje de regreso a casa.

Durante este procedimiento, el doctor coloca un espéculo dentro de su vagina para poder ver el cuello de su matriz. Un espéculo es el mismo instrumento que su doctor utiliza para su Papanicolao. Luego, el doctor coloca dilatadores dentro del cuello de la matriz, uno a la vez, para ayudar a abrir el cuello de la matriz.

Luego, un tubo pequeño es colocado através del cuello de la matriz dentro del útero. Succión gentil es usada para remover sangre y tejido del interior del útero. Muy raramente, hay alguna complicación después de una dilatación y curetaje como sangramiento severo, infección o daños al útero.

- **Misoprostol (Cytotec®)**

*Cytotec*® es el método más reciente para tratar abortos espontáneos. Su proveedor le recetará una dosis de 4 pastillas que usted debe colocar tan adentro de su vagina como pueda. Este medicamento va a causar calambres comenzando de 2 a 4 horas. Después de este tiempo, usted tendrá mucho sangramiento y deshecho de tejido. Usted puede tomar hasta 3 ó 4 tabletas de ibuprofén (*Advil*® o *Motrin*®) cada seis horas para ayudar a disminuir el malestar de los calambres. Usted no necesita conservar ningún deshecho de tejido. Aunque usted debe esperar sangramiento, si su sangramiento es tan severo que empapa una toalla sanitaria (*maxi*) cada hora por más de 2 a 3 horas, debe llamar a su proveedor o venir a la sala de emergencias de UNC.

Si usted no deshecha ningún tejido después de usar *Cytotec*®, su proveedor le recetará una segunda dosis de 4 pastillas de *Cytotec*®. Si nada ocurre con la segunda dosis de este medicamento, puede ser que usted necesite ser programada para una dilatación y curetaje. Ésto es necesario en alrededor de 1 en 5 mujeres que deciden por esta opción. Finalmente, usted será programada para repetir un ultrasonido alrededor de una semana después de que usted use *Cytotec*® para asegurarse de que no queda ningún tejido en el útero.

### **¿QUÉ ES NORMAL DURANTE UN ABORTO ESPÓNTANEO?**

Sangramiento vaginal ha de ocurrir por 5-7 días y será similar a un periodo. Puede ser que usted sienta calambres que pueden ser aliviados con medicamentos sin receta como *Advil*® o *Motrin*®. Es normal el deshechar algún coágulo de sangre o tejido (del tamaño de una peseta-moneda de 25 centavos).

### **¿QUÉ NO ES NORMAL?**

Si usted tiene alguno de los siguientes problemas, debe llamar a la clínica o a su proveedor de cuidados médicos. Si no puede comunicarse con su proveedor, usted puede llamar a los Hospitales de UNC al (919)966-4131. Pida hablar con el residente de guardia de Ginecología.

- Sangramiento vaginal más severo que un periodo normal por más de 1 ó 2 días.
- Sangramiento vaginal que dure por más de 7 días.
- Sangramiento vaginal que empape más de una toalla sanitaria (*maxi*) cada hora por 2 ó 3 horas.
- Fiebre de más de 100.4° F (38 C) por 4 horas o cualquier fiebre de 101° F (38.3 C).
- Mal olor o secreción vaginal rara de la vagina.
- Dolor abdominal lo suficientemente severo que le impida hacer sus actividades regulares.

### **QUÉ ESPERAR EN LOS PRÓXIMOS DÍAS Y SEMANAS**

- **NIVEL DE ACTIVIDAD:** Preste atención a su cuerpo...el va a determinar la cantidad de actividad que usted pueda desempeñar cómodamente. Usted debe estar físicamente lista para volver a su trabajo usual dentro de pocos días.
- **BAÑARSE:** Aunque usted haya tenido un aborto espontáneo que haya conllevado una dilatación y curetaje (*D & C*) usted se puede dar baños tan pronto usted quiera.
- **RELACIONES SEXUALES:** Debe evitar tener relaciones sexuales por aproximadamente dos semanas. Después de dos semanas, puede tener relaciones sexuales tan pronto usted y su pareja estén emocionalmente preparados. Para algunas parejas, la presión de la pérdida del embarazo causa disminución del apetito sexual. El hablar con su pareja de como ambos se sienten ayudará a evitar malos entendidos.
- **PROTECCIÓN SANITARIA:** Use solo toallas sanitarias (no tampones) para sangramiento vaginal durante las primeras dos semanas para reducir el riesgo de infección.
- **SENOS ADOLORIDOS:** Algunas mujeres tendrán inflamación y dolor en sus senos por pocos días después del aborto espontáneo y a veces hay señales de producción temprana de leche. Un sostén bien ajustado puede ayudar. El colocar hojas enteras de repollo dentro del sostén ayudará a reducir la inflamación. Cambie las hojas cuando se marchiten. Ibuprofén (como *Aleve*® o *Motrin*®) puede ayudar también con la incómodidad.
- **SENTIMIENTOS:** El sufrimiento es una respuesta natural para cualquier pérdida y muy a menudo ocurre hasta con los abortos espontáneos más tempranos. El sufrimiento puede causar tristeza, fatiga, dificultad para dormir y cambios en su apetito. Los síntomas de sufrimiento no son los mismos para todo el mundo. Madres y padres pueden tener diferencias en la manera en que ellos se sienten, como reaccionan y cuanto tiempo les toma el sentirse mejor. Una manera de entender sus sentimientos es hablar el uno con el otro, un amigo(a) que le apoye, alguien que haya sufrido la misma clase de pérdida o un consejero(a). Si usted se siente desesperanzado o incapaz de llevar a cabo sus actividades regulares usted debe comunicarse con su proveedor de cuidados médicos o ir a una sala de emergencias lo antes posible.