

Aborto espontáneo

El aborto espontáneo sucede cuando el bebé muere en el útero antes de las 20 semanas de embarazo.

Entre las mujeres que saben que están embarazadas, alrededor de 10 a 15 de cada 100 embarazos (10 al 15 por ciento) terminan en abortos espontáneos. Incluso hasta la mitad de todos los embarazos pueden terminar en abortos espontáneos. No se conoce la cifra exacta porque muchos pueden suceder antes de que la mujer sepa que está embarazada.

La mayoría de los abortos espontáneos ocurren en el primer trimestre (13 semanas) de embarazo. El aborto espontáneo en el segundo trimestre sucede en sólo de 1 a 5 de cada 100 embarazos (1 al 5 por ciento) entre las semanas 13 y 19.

¿Qué causa el aborto espontáneo?

No se entienden por completo todas las causas del aborto espontáneo. Entre las causas posibles se encuentran:

- **Problemas cromosómicos.** Es la causa de más de la mitad de los abortos espontáneos que suceden en el primer trimestre. Los cromosomas son las estructuras celulares diminutas con forma de filamento donde se encuentran los genes. Cada persona tiene 23 pares de cromosomas (un total de 46). Un cromosoma en cada par proviene de la madre, y el otro proviene del padre. La mayoría de los problemas cromosómicos suceden cuando el óvulo o el espermatozoide tiene demasiados o muy pocos cromosomas. El embarazo sucede cuando el espermatozoide del hombre fertiliza el óvulo de la mujer. Si uno de ellos tiene el número equivocado de cromosomas, puede ocurrir el aborto espontáneo.
- **Cigoto detenido.** Sucede cuando un óvulo fertilizado se implanta en el útero pero no se convierte en un bebé. En algunos casos, es causado por problemas cromosómicos. A comienzos del embarazo, la mujer puede notar que desaparecen sus síntomas de embarazo y puede tener **sangrado vaginal** de color marrón oscuro.
- **Fumar, alcohol y drogas.** Si **fuma**, bebe **alcohol**, usa **drogas ilegales** o abusa de medicamentos recetados, puede aumentar sus probabilidades de tener un aborto espontáneo.
- **Salud de la madre.** Algunos problemas de salud pueden aumentar las probabilidades de la mujer de tener un aborto espontáneo. El tratamiento de esos problemas antes y durante el embarazo a veces puede ayudar a prevenir el aborto espontáneo. Si tiene algunos de estos problemas de salud, avísele a su profesional de la salud antes o en cuanto sepa que está embarazada:
 - Problemas hormonales. Las hormonas son sustancias químicas producidas por el cuerpo.
 - Infecciones

- **Diabetes.** Significa tener demasiada azúcar en la sangre. Esto puede dañar los órganos del cuerpo, como los vasos sanguíneos, nervios, ojos y riñones.
- **Enfermedad de la tiroides.** La tiroides es una glándula en el cuello que produce hormonas, las cuales ayudan a que el cuerpo almacene y use la energía obtenida de los alimentos.
- **Lupus** y otros trastornos autoinmunitarios. "Trastorno autoinmunitario" significa que su sistema inmunitario no funciona correctamente y no puede proteger a su cuerpo contra las infecciones.

Quizás haya oído que tomar demasiada **cafeína** durante el embarazo puede causar el aborto espontáneo. La cafeína es una droga que se halla en algunos alimentos, bebidas, chocolate y algunos medicamentos. Es un estimulante, lo cual significa que puede mantenerla despierta. Algunos estudios dicen que la cafeína puede causar el aborto espontáneo y otros dicen que no. Hasta que sepamos más sobre el efecto de la cafeína sobre el embarazo, conviene limitar la cantidad que ingiere a 200 miligramos por día.

¿Cuáles son las señales y síntomas del aborto espontáneo?

Las señales y los síntomas incluyen:

- Sangrado o manchado vaginal
- Cólicos como los que siente cuando tiene el período
- Dolor abdominal agudo

Muchas mujeres tienen esas señales y síntomas al principio del embarazo y no pierden al bebé. Si tiene alguna de esas señales o síntomas, llame a su profesional de la salud. Es posible que él desee hacerle algunas pruebas para chequear que todo esté bien. Estas pruebas pueden incluir análisis de sangre, un examen pélvico y un **ultrasonido**. El ultrasonido es una prueba que usa ondas sonoras para formar una imagen del bebé en una computadora.

¿Cuánto tiempo lleva recuperarse de un aborto espontáneo?

Puede tomar de unas semanas a un mes o más para recuperarse físicamente de la pérdida del embarazo. Dependiendo de cuánto tiempo estuvo embarazada, es posible que tenga hormonas del embarazo en la sangre de 1 a 2 meses después del aborto espontáneo. La mayoría de las mujeres vuelven a tener el período de 4 a 6 semanas después de perder el embarazo.

Es posible que le lleve más tiempo recuperarse emocionalmente. Quizás tenga sentimientos de dolor intensos sobre la muerte de su bebé. El dolor es el conjunto de sentimientos que se sufren cuando un ser querido muere. Se sentirá triste, enojada, confundida o sola. En ocasiones sentirá que no puede contener sus sentimientos. Quizás tenga problemas para concentrarse. Es posible que se sienta

culpable por las cosas que sucedieron en su embarazo. Está bien que se tome tiempo para hacer el duelo. Pídale apoyo a sus amigas y busque maneras especiales de recordar a su bebé.

Si tiene un aborto espontáneo, ¿cuándo puede tratar de quedar embarazada otra vez?

Es una decisión que usted debe tomar con su pareja y su profesional de la salud. Probablemente esté médicamente bien quedar embarazada otra vez después de haber tenido al menos un período normal. Pero quizás no esté emocionalmente lista para intentarlo tan pronto. Puede ser difícil manejar la pérdida del embarazo. Quizás necesite tomarse tiempo para hacer el duelo de la pérdida de su bebé. Posiblemente desee esperar un tiempo antes de quedar embarazada otra vez.

Su profesional quizás desee hacerle algunas pruebas médicas para tratar de averiguar más sobre el motivo del aborto espontáneo. En este caso, tal vez deba esperar hasta después de hacerse esas pruebas antes de intentar quedar embarazada nuevamente.

Tratamiento después de un aborto espontáneo

El [aborto espontáneo](#) es cuando el bebé muere en el útero antes de las 20 semanas de embarazo. La mayoría de las mujeres que tienen un aborto espontáneo temprano, en el primer trimestre, no necesita tratamiento después. El útero se vacía solo como si la mujer tuviera una menstruación intensa.

Algunas mujeres tienen sangrado intenso y grave después de un aborto espontáneo. O quizás les haya quedado tejido en el útero después del aborto espontáneo. En esos casos se necesita tratamiento.

¿Qué tratamiento se recomienda después del aborto espontáneo?

Su profesional de la salud le puede recomendar:

- **Dilatación y curetaje.** También llamado D&C, es un procedimiento para extraer todo el tejido restante del útero. Su profesional de la salud dilata (ensancha) el cuello uterino, la abertura hacia el útero que está en la parte superior de la vagina. Luego extirpa el tejido con succión o con un instrumento llamado "cureta".
- **Medicamento.** Es posible que su profesional le recomiende un medicamento que puede ayudarle al cuerpo a evacuar el tejido que quedó en el útero.

¿Necesita alguna prueba después del aborto espontáneo?

Si tuvo el aborto espontáneo en su primer trimestre, probablemente no necesite ninguna prueba. Con frecuencia no se conocen las causas del aborto espontáneo

que sucede en el primer trimestre, por lo que las pruebas no son realmente muy útiles.

Si tiene [más de un aborto espontáneo](#) durante el primer trimestre o si le sucede en el segundo trimestre, su profesional por lo general recomienda pruebas para averiguar la causa. Estas pruebas pueden incluir:

- **Pruebas cromosómicas.** Los cromosomas son las estructuras celulares diminutas con forma de filamento donde se encuentran los genes. La mayoría de los abortos espontáneos se originan en problemas cromosómicos. Usted y su pareja pueden hacerse análisis de sangre para detectar problemas cromosómicos. Su profesional podrá también analizar el tejido del aborto espontáneo para detectar problemas cromosómicos.
- **Pruebas hormonales.** Las hormonas son sustancias químicas producidas por el cuerpo. Tener demasiada o muy poca cantidad de ciertas hormonas puede causar problemas que quizás produzcan el aborto espontáneo. Puede hacerse un análisis de sangre para detectar problemas con las hormonas. O bien puede hacerse un procedimiento llamado "biopsia endometrial" en la que se extrae un trocito del revestimiento uterino (matriz) para detectar hormonas.
- **Análisis de sangre para chequear su sistema inmunitario.** El sistema inmunitario es el que ayuda a proteger a su cuerpo de las infecciones. Los problemas con el sistema inmunitario también pueden causar un aborto espontáneo.
- **Observación del útero.** Se le puede hacer un [ultrasonido](#), el cual utiliza ondas sonoras y una pantalla de computadora para mostrar una imagen del útero. Tal vez se le haga una histeroscopia. En esta prueba el profesional le inserta una sonda especial por el cuello uterino para ver el útero. O se le puede hacer una histerosalpingografía, una radiografía del útero.

Hable con su profesional de la salud sobre estas pruebas.