

## Puede sobrevivir a una pérdida del embarazo

La pérdida de un embarazo puede ser su primer encuentro personal con la muerte. La mayoría de las personas desconoce las habilidades para superar el dolor y la pérdida. A continuación, se presentan algunas sugerencias para afrontarlos:

- Respete su necesidad de tiempo; el dolor y la recuperación requieren tiempo. La cantidad de tiempo requerido varía en cada persona. El dolor y la recuperación no pueden precipitarse.
- Acepte a los que desean ayudarla, aunque no sea fácil para usted. Las personas que más se preocupan pueden también experimentar su propio sentido de pérdida.
- Busque el apoyo adecuado. Si se siente fuera de control y no puede recuperarse, considere buscar ayuda de un consejero, terapeuta o grupo de apoyo.
- Después de la pérdida, experimentará muchos sentimientos desagradables, tales como debilidad, indiferencia, decepción, incapacidad de concentrarse, traición, soledad, desamparo, ira, culpa y vacío. Probablemente estará triste. La risa y la alegría no deshonran su pérdida.

• Tiene el derecho de recordar a su bebé. Sus recuerdos son una parte importante de su vida. Recuperarse no significa olvidar o hacer que sus recuerdos sean insignificantes.

**Sobrellevar una pérdida es difícil; el dolor acaba con la resistencia. Se recuperará con el tiempo.**

## Ayuda en la recuperación

Un aborto espontáneo puede ser una crisis que requiere tanto una recuperación emocional como física. Muchas mujeres se sorprenden por la solidez de sus sentimientos, independientemente de que el embarazo haya sido o no planeado. Pensar en su bebé, hablar con otros, escribir sus pensamientos, expresar sus sentimientos y llorar son todas formas saludables de afrontar el dolor.

Es importante que se dé a sí misma permiso para sentir dolor. El dolor por la muerte de un bebé puede durar más tiempo del que usted u otros esperan. Con frecuencia, las personas que la rodean se sentirán incómodas por las intensas emociones que experimenta. Tenga paciencia y no espere demasiado. Respete sus necesidades, límites y sentimientos. Trate de aceptar el cuidado y el apoyo de otros y sea paciente con sus faltas.

### Para obtener ayuda e información, comuníquese con:

SHARE  
1-800-821-6819  
[www.nationalshareoffice.com](http://www.nationalshareoffice.com)

M.I.S.S. Foundation  
1-888-455-MISS(6477)  
[www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)

Bereavement Services...The RTS People  
1-800-362-9567 x54747  
[www.bereavementservices.org](http://www.bereavementservices.org)



Healthy Start Coalition of Miami-Dade  
701 SW 27th Avenue • Suite 1401  
Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213  
[www.hscmd.org](http://www.hscmd.org)

# Pérdida temprana del embarazo

La muerte de un bebé puede ser una de las experiencias más dolorosas y traumáticas que una madre pueda enfrentar. Sin importar que su pérdida haya ocurrido durante el embarazo o después del parto, puede experimentar una variedad de emociones. No hay palabras para expresar la profundidad del dolor después de una pérdida como ésta. Sobrellevar una pérdida es difícil; pero se recuperará con el tiempo.



Healthy Start Coalition  
of Miami-Dade

# Recuperarse no significa olvidar a su bebé

Un aborto espontáneo es el fin de un embarazo antes de que el bebé sea capaz de sobrevivir fuera del útero. Puede acompañarse por manchado o hemorragia vaginal y calambres, o puede ser detectado por el médico sin la aparición de síntomas evidentes. Los abortos espontáneos ocurren aproximadamente en uno de cada cuatro embarazos, normalmente entre la semana 7 y la 14, aunque pueden ocurrir hasta en la semana 19.

## ¿Por qué yo?

Existen muchas razones que explican las causas de los abortos espontáneos; en otras palabras, no hay respuestas sencillas para sus preguntas. La muerte de un bebé puede ser una de las experiencias más dolorosas y traumáticas que los padres pueda enfrentar. Aunque nada puede hacer desaparecer el dolor que siente en esos momentos, puede ayudarle saber que no está sola. Otros padres han experimentado y luchado para afrontar el profundo dolor que sigue tras pérdida de un bebé.

Es importante entender que cada mujer reacciona de manera diferente a un aborto espontáneo. Ninguna reacción es “correcta” o “equivocada”. Diríjase a las personas más cercanas a usted y pídale consuelo y apoyo. No importa en cuál estado del embarazo se encontraba, su bebé fue y es parte suya. Cuando un bebé muere, mueren también muchas ilusiones y sueños para el futuro.

## ¿Qué causa un aborto espontáneo?

Hay muchos factores que pueden causar un aborto espontáneo. Más de la mitad de todas las pérdidas del embarazo ocurren debido a problemas en los cromosomas del embrión, especialmente en el primer trimestre. Generalmente, sólo se forma tejido placentario o el embrión no se implanta en el útero. Otras causas comunes de aborto espontáneo son bajo nivel de progesterona y desequilibrio hormonal, anomalías del útero, cuello cervical incompatible o problemas de salud e infecciones de la madre. Algunas veces no puede encontrarse una causa directa.

## ¿Qué emociones son normales después de un aborto espontáneo?

Una amplia gama de emociones son normales después de la pérdida de un embarazo. Algunas mujeres crean lazos afectivos desde el momento en que el embarazo es confirmado y comienzan a hacer planes con impaciencia desde el principio. Otras no se involucran emocionalmente con el bebé o sólo se consideran madres cuando el embarazo está muy avanzado. El proceso de duelo posterior al aborto espontáneo difiere en todas las mujeres. Algunas pueden sentirse temerosas y desamparadas, otras impasibles e incapaces de identificar sus sentimientos. Puede que se encuentre devastada por la pérdida de su bebé o tal vez no sienta ningún dolor.

Algunas mujeres pueden superar sus emociones en un corto tiempo, mientras otras pueden necesitar un tiempo más largo para volver a la normalidad.

Es normal sentir dolor por la pérdida de un bebé en cualquier estado del embarazo. Los sentimientos de pena, dolor, ansiedad o vacío son comunes. Es posible que se sienta abandonada por los que la rodean debido a que ellos no entienden su dolor. Amigos o familiares bien intencionados podrían decirle cosas como “eres joven”, “puedes intentarlo otra vez”, “al menos sabes que puedes quedar embarazada” o “alégrate de que haya sucedido al principio”. Aunque la intención sea buena, estas palabras podrían no hacerla sentir bien al momento de su pérdida.

También su pareja puede experimentar emociones intensas de pérdida y tristeza, así como también de desamparo, frustración, culpa o preocupación por su condición física. Por otro lado, es posible que su pareja no sufra de la misma forma que usted lo hace y podría no entender sus reacciones. Mantenga una comunicación abierta entre usted y su pareja durante este período. Esfuércese por aceptar las diferencias.

## Embarazos subsiguientes

Use un método anticonceptivo cuando reanude su actividad sexual, ya que puede concebir tan pronto como 14 días después del aborto espontáneo. Visite a su proveedor de servicios de salud para que le realice una evaluación cuando deje de sangrar. Tanto para la exactitud en el cálculo de fechas como para que se dé tiempo para recuperarse físicamente, se recomienda que tenga al menos 3 períodos antes de intentar embarazarse otra vez.