

# Nuestras ubicaciones

## LOS ÁNGELES

**DOWNEY**  
(562) 862-5121

**EAST LA**  
(323) 201-9343

**INGLEWOOD**  
(323) 987-8879

**LONG BEACH**  
(562) 595-5653

**LOS ANGELES**  
(213) 738-7283

**POMONA**  
(909) 626-2463

**SANTA MONICA**  
(310) 820-8084

**TORRANCE**  
(310) 373-1042

**WEST COVINA**  
(626) 572-8800

## VENTURA COUNTY

**OXNARD**  
(805) 822-5879

## CENTRAL VALLEY

**BAKERSFIELD**  
(661) 633-5266

**FRESNO**  
(559) 233-8657

## ORANGE COUNTY

**SANTA ANA**  
(657) 859-5463

## SAN FERNANDO VALLEY

**CANOGA PARK**  
(818) 444-9870

**GLENDALE**  
(818) 502-1341

**MISSION HILLS**  
(818) 893-6949

## ANTELOPE VALLEY

**LANCASTER**  
(661) 371-2629

## SAN DIEGO

**EL CAJON**  
(858) 547-7100

## INLAND EMPIRE

**CORONA**  
(951) 637-2100

**SAN BERNARDINO**  
(909) 885-0282

**TEMECULA**  
(951) 296-0454

## NORTHERN CALIFORNIA

**MODESTO**  
(209) 578-0443

**OAKLAND**  
(510) 899-7099

**SACRAMENTO**  
(916) 483-2885

**SAN JOSÉ**  
(408) 240-2614



## Cómo afrontar la pérdida de un embarazo



[www.fpawomenshealth.com](http://www.fpawomenshealth.com)

Revised: 7/18/2022 LR

# Cómo afrontar la pérdida de un embarazo



Sufrir la pérdida de un embarazo o tomar la decisión de poner fin a un embarazo debido a complicaciones del desarrollo puede ser un momento confuso, difícil y emocional. Puede sentir que hizo algo mal, preguntarse por qué sucedió, o simplemente sentirse mal e insegura de cómo afrontar sus sentimientos en

## ¿Por qué las cosas salen mal en un embarazo?

Los abortos espontáneos y las complicaciones del desarrollo fetal suelen ser causados por una anomalía genética o cromosómica. Aproximadamente la mitad de los casos de abortos espontáneos en el primer trimestre son causados por un suceso casual en el que el embrión recibe una número anormal de cromosomas. La mayoría de las veces no sabrá la causa exacta, pero es importante recordar que no hay nada que usted haya hecho que fuera la causa para que esto sucediera, simplemente sucede de forma natural a veces.

## ¿Hice algo mal?

A algunas mujeres les preocupa haber hecho algo que provocó su aborto espontáneo. Trabajar, hacer ejercicio, tener relaciones sexuales, tener náuseas matutinas o haber tomado pastillas anticonceptivas antes de quedar embarazada no provoca la pérdida del embarazo. Algunas mujeres que han tenido un aborto espontáneo creen que fue causado por una caída, lesión o accidente reciente. En la mayoría de los casos, esto no es cierto.

## ¿Es normal la forma en que me siento ahora mismo?

Todas las personas sufren la pérdida de un embarazo de manera diferente. No hay una forma "correcta" o "incorrecta" de sentirse y como sea que se sienta, está bien. Sin embargo, es importante reconocer cuándo puede necesitar apoyo emocional adicional. Si se siente triste, pídale a su pareja o amiga que la escuche expresar sus sentimientos. Si se siente enferma, pídale a su médico que le ayude a sentirse más cómoda.

## ¿Qué me ayudará a sentirme mejor?

**Cuidese.** Dese tiempo y permiso para estar en duelo mientras encuentra lo que la hace feliz. Esto puede significar tomar distancia de algunas cosas o pasar más ratos en pasatiempos, o con amigos y familiares. Asegúrese de que las personas cercanas a usted sepan cómo se siente para que puedan ayudarla.

**Hable sobre cómo se siente.** Muchas mujeres sienten que la pérdida de un embarazo es un tema "tabú" que no se discute. La verdad es que hablar de ello puede ayudarle a superar su dolor, y puede encontrar otras mujeres que hayan pasado por experiencias similares. Si no desea hablar con sus amigos o familiares, considere un grupo de apoyo en línea para mujeres que han sufrido la pérdida de un embarazo.

**Considere un servicio en memoria.** Un servicio religioso, un pequeño homenaje personal o una donación a una causa pueden ayudarle a expresar su dolor y encontrar paz.

## ¿Debo hacer algo diferente?

Le recomendamos que no introduzca nada en la vagina (como usar tampones o tener relaciones sexuales) durante 1 a 2 semanas después de un aborto espontáneo. Esto es para ayudar a prevenir infecciones.

Llámenos de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Sangrado abundante
- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor intenso

## ¿Podré quedar embarazada y tener un bebé a término en el futuro?

El aborto espontáneo en el primer trimestre suele ocurrir una sola vez. La mayoría de las mujeres llegan a tener embarazos exitosos cuando deciden que están listas para quedar embarazadas nuevamente. Los abortos espontáneos en más de un embarazo son raros.

Algunas personas se sienten abrumadas o tienen sentimientos encontrados ante la posibilidad de volver a quedar embarazadas, mientras que otras saben de inmediato que quieren volver a intentarlo. Es normal que se sienta de alguna de estas maneras y está bien si tiene preocupaciones sobre los embarazos futuros, sin embargo, la mayoría de las mujeres que sufren un aborto espontáneo tienen un embarazo saludable la próxima vez.

## ¿Cuándo puedo intentar quedar embarazada de nuevo?

Antes de intentar quedar embarazada nuevamente, tómese un tiempo para recuperarse de su pérdida, tanto física como emocionalmente. Puede ovular y quedar embarazada tan pronto como 2 semanas después de un aborto espontáneo, pero es mejor esperar hasta que haya tenido por lo menos una menstruación después de su aborto espontáneo, para asegurarse de que su útero haya sanado completamente.

Si no desea volver a quedar embarazada de inmediato, asegúrese de utilizar un método anticonceptivo que comience inmediatamente después de su aborto espontáneo. Puede usar de manera segura cualquier método anticonceptivo, incluso la inserción de un DIU como Mirena, Kyleena o Paragard inmediatamente después de un aborto espontáneo.

