

19.8. Aborto espontáneo

El embarazo normal dura 40 semanas (9 meses naturales). El **aborto es** la pérdida del feto antes de la semana 20 (aproximadamente 4 meses). La pérdida después de este período se conoce como muerte fetal.

La mayoría de los **abortos espontáneos** ocurren durante el primer trimestre (primeras 12 semanas).

Uno de cada 10 embarazos termina en aborto. Si una mujer sufre 2 o más abortos, se denomina aborto de repetición.

En muchas ocasiones no es posible conocer la causa del aborto. Entre las conocidas, las más frecuentes son las infecciones, las enfermedades crónicas, las enfermedades de la matriz y las alteraciones cromosómicas del bebé.

Los síntomas de **amenaza de aborto** son: **sangrados por la vagina** y **dolor en el abdomen** similar a las contracciones.



- **Realice ejercicio físico adecuado al mes de embarazo** en el que se encuentre. Es preferible hacer ejercicios como nadar, pasear o correr y no ejercicios en los que pueda recibir golpes o sean frecuentes las caídas. Las caídas sufridas en las actividades cotidianas no suelen ser causa de aborto.
 - Puede practicar el sexo durante el embarazo normal sin que esto aumente el riesgo de abortar.
 - Utilice las medidas de protección indicadas si va a exponerse a radiaciones o productos tóxicos.
- En ocasiones el aborto es inevitable a pesar de haber seguido unos cuidados adecuados, no hay nada que la mujer o su médico puedan hacer para impedirlo.
- Si usted ha tenido un aborto, es recomendable que deje pasar al menos 40 días antes de intentar un nuevo embarazo.

¿Qué puede hacer?

- **Evite las infecciones durante el embarazo.**
 - La vacunación antes del embarazo es muy eficaz en enfermedades como el sarampión, la rubéola o la hepatitis.
 - Siga las recomendaciones generales para evitar las enfermedades de contagio sexual como la sífilis, el sida o la hepatitis.
 - La toxoplasmosis es una enfermedad que transmiten los gatos y perros a través de su saliva, orina o heces y que puede afectar a la embarazada. Además, se puede contraer al tomar carne poco cocinada, sobre todo la de cerdo. Fría o cueza las carnes y procure que otra persona cuide sus animales domésticos. Utilice guantes y exteame la higiene de las manos si es inevitable que lo haga usted.
- **Evite el consumo de drogas (especialmente cocaína), tabaco y alcohol.**
- La **diabetes** aumenta el riesgo de aborto si las cifras de azúcar en la sangre están mal controladas. Consulte con su médico si es diabética y va a intentar quedarse embarazada y siga las recomendaciones de control durante el embarazo.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Ante cualquier **pérdida de sangre por la vagina** sola o con la sensación de perder otros líquidos.
- Si además presenta fiebre, debe acudir con urgencia a un centro sanitario.
- Antes de un nuevo embarazo.
- Si ha tenido un aborto y después se siente triste o se encuentra muy decaída.

¿Dónde conseguir más información?

- http://www.nacersano.org/centro/9388_9942.asp