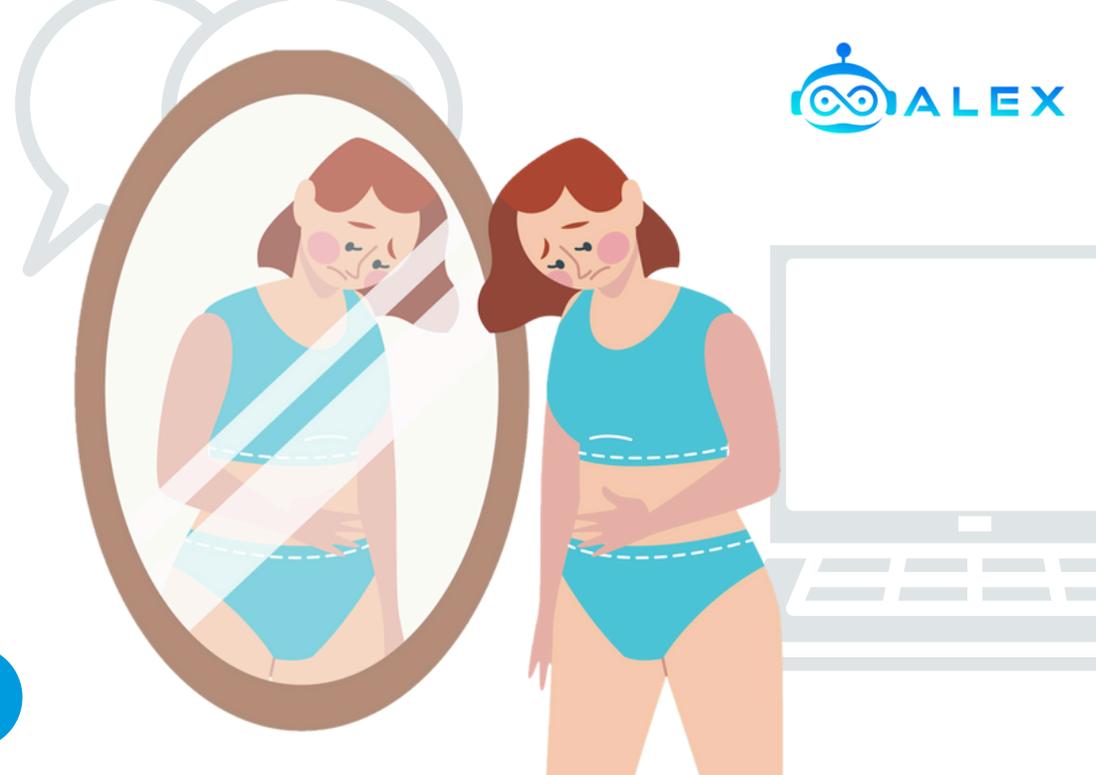


ANTICONCEPCIÓN Y EMBARAZO

¿Qué es un aborto espontáneo?

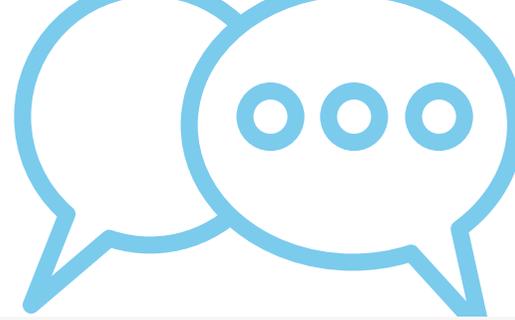
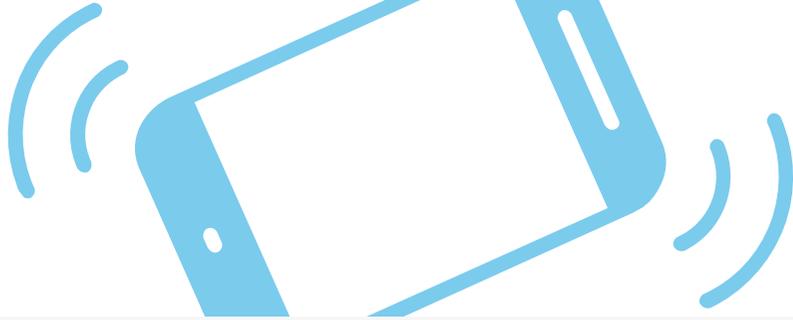
PALABRAS CLAVE

aborto espontáneo | embarazo | salud | emociones



Experimentar un aborto espontáneo, que es **cuando un embarazo termina naturalmente antes de la semana 20**, puede ser realmente difícil. La sociedad no suele hablar abiertamente de los abortos espontáneos, por lo que es sorprendente descubrir lo comunes que pueden ser. Alrededor del 10% al 20% de los embarazos terminan en aborto espontáneo, pero los expertos predicen que el **número es mayor** y que muchas personas abortan antes de darse cuenta de que están embarazadas.

Las causas de un aborto espontáneo pueden estar relacionadas con **problemas de salud con el bebé o la madre**. La mayoría de los abortos espontáneos ocurren porque el feto no se desarrolla adecuadamente, lo que generalmente significa que tiene cromosomas adicionales o faltantes. Los problemas de salud o las elecciones de estilo de vida de la madre también pueden provocar un aborto espontáneo, como diabetes, problemas de tiroides u hormonales, infecciones, problemas de útero/cuello uterino, así como fumar, beber o tener demasiado sobrepeso.

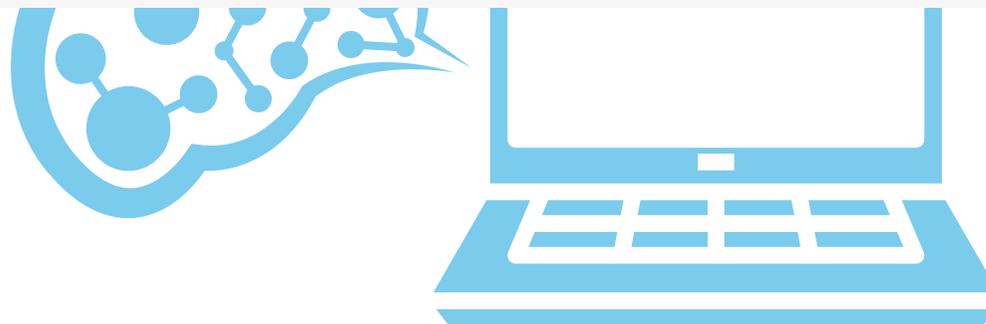


Estos son algunos de los **síntomas del aborto espontáneo** que puedes observar:

- Calambres dolorosos
- Dolor de espalda, especialmente en la parte baja de la espalda
- Sangrado de la vagina, que incluye sangrado leve y expulsión de tejido que parece coágulos de sangre
- Fiebre y debilidad, que acompañan a los síntomas anteriores.

Para reducir el riesgo de aborto espontáneo, **cuidarse a sí misma es clave**, como comer bien, controlar cualquier problema de salud y recibir atención prenatal temprano. Pero recuerda, a veces los abortos espontáneos ocurren por razones fuera de nuestro control.

Después de un aborto espontáneo, generalmente se recomienda que un médico lo revise para comprender lo que sucedió y planificar para el futuro. A veces, es posible que se necesite **ayuda médica** para tratar cualquier complicación.



El hecho de que sea una experiencia algo común, que es difícil de controlar, no hace que un aborto espontáneo sea más fácil de experimentar. **Sentirse triste, culpable o incluso sola, es totalmente normal.** Es posible culparse a sí misma, pero un aborto espontáneo no solo ocurre por haber hecho demasiado ejercicio un día, o haber tropezado, o discutido con alguien.

Lidiar con los sentimientos después de un aborto espontáneo puede significar hablar con amigos, familiares o un terapeuta. Estamos contigo, y está bien pedir ayuda.



**ANTICONCEPCIÓN
Y EMBARAZO**

