



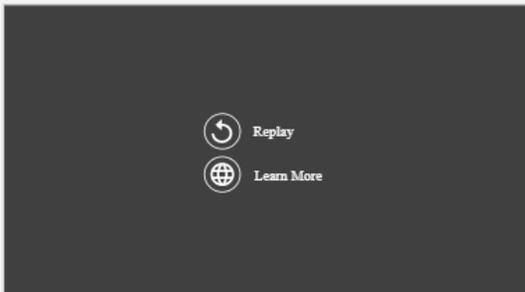
1 'BATALLÓN DE MODISTILLAS': LAS MUJERES DE LA MODA

2 LEFTIES ABRE NUEVA TIENDA EN BARCELONA ELLE + LEFTIES

3 ASI FUERON LOS ELLE WOMEN AWARDS 2023

4 LA IDEAL PROPUESTA GASTRONÓMICA DE NH COLLECTION ELLE + NH COLLECTION HOTELS

5 #ELLEXELLAS, EN VIDEO



Aviation American Gin

The Official Gin of Your Favorite Cocktail. So smooth & delicious, it can fly solo, or take any cocktail to new heights

Sponsored By Aviation

LEARN MORE

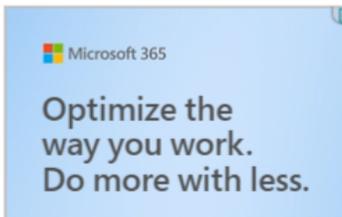
Belleza > Salud Y Fitness

Aborto espontáneo: ¿por qué ocurre? ¿se puede evitar? ¿qué hacer si te pasa?

— *Tener un aborto espontáneo es más habitual de lo que pensamos y no debes culparte si te ocurre, las causas suelen estar fuera del alcance de la mujer. Te contamos qué hacer si te sucede, cómo evitarlo y por qué puede ocurrir.*



POR AMALIA PANEA 12/03/2023



¿Has tenido un aborto espontáneo? Tranquila, el hecho de que se llame espontáneo no significa que hayas hecho nada mal durante el tiempo de embarazo. Como subraya la Dra. Marta Sánchez Dehesa, directora de HM IMI Toledo y jefa del equipo de ginecología, “la mayoría de los abortos espontáneos están fuera de nuestro control y ocurren porque el feto deja de crecer”.

Pero, sin duda, este un fenómeno que afecta y preocupa a muchas mujeres al comienzo del embarazo. ¿Qué factores lo causan? ¿Podemos hacer algo para evitarlo? ¿Cómo saber que estamos teniendo un aborto espontáneo? Te lo contamos todo con la ayuda de la Dra. Sánchez Dehesa.



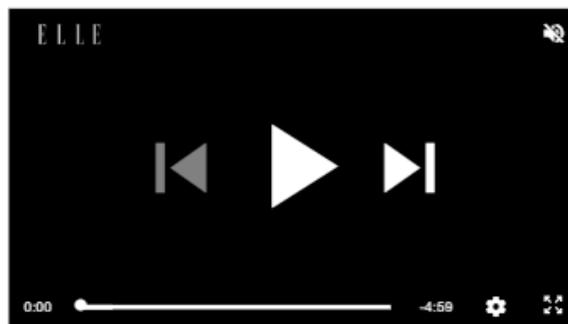
GETTY IMAGES

Qué es un aborto espontáneo o natural

Como explica la Dra. Sánchez Dehesa, “el aborto espontáneo y natural es lo mismo y consiste en la pérdida de la gestación de forma involuntaria antes de la 20 semanas. Ambos términos pueden ser utilizados, pero el aborto espontáneo es una forma más técnica de denominarlo”.

+ VIDEO PLAYLIST

ELLE x Caudalie: la fiesta en vídeo



La Dra. Sánchez Dehesa nos describe los diferentes tipos de aborto espontáneo:

- + **Aborto espontáneo completo.** Todos los tejidos del embarazo han sido expulsados del cuerpo.
 - + **Aborto espontáneo incompleto.** Fue expulsado algo de tejido o material placentario, pero aún queda algo en el cuerpo.
 - + **Aborto retenido.** El embrión muere sin tú saberlo y no lo das a luz.
 - + **Aborto espontáneo amenazado.** Sangrado y contracciones apuntan a un posible aborto espontáneo.
 - + **Aborto involuntario inevitable.** La presencia de sangrado, contracciones y dilatación cervical indica que un aborto espontáneo es inevitable.
-

¿Se puede evitar?

El sentimiento de culpa es muy habitual tras un aborto espontáneo pero **¿realmente hay algo que se pueda hacer para evitarlo?** Como constata la Dra. Sánchez Dehesa, “muchas mujeres se sienten culpables tras el aborto y creen que algo han hecho mal, pero **la mayoría de los abortos se producen por anomalías en los embriones y es la naturaleza la que hace una selección** de ellos, no pudiendo evitarse”. Como añade esta ginecóloga, “la mujer piensa que el haberse movido, trabajado o ir a la compra puede ser el motivo, pero deben tener claro que esa no es la causa y **en ningún caso son las culpables de que su embarazo se interrumpa**”.

No hay pruebas científicas de que el estrés, **el ejercicio, la actividad sexual o el uso prolongado de píldoras anticonceptivas** causen un aborto espontáneo. “Cualquiera que sea tu situación, es importante que no te culpes por tener un aborto espontáneo. La mayoría de los abortos espontáneos no tienen nada que ver con algo que se hizo o dejó de hacer”, recalca la Dra. Sánchez Dehesa.

Causas y factores de riesgo

“Las anomalías cromosómicas causan **alrededor del 50% de todos los abortos espontáneos en el primer trimestre** (hasta las 13 semanas) del embarazo”, apunta la Dra. Sánchez Dehesa. Como explica esta experta, los cromosomas son estructuras diminutas dentro de las células de su cuerpo que transportan sus genes. **Los genes determinan todos los atributos físicos de una persona, como el sexo asignado, el color de cabello y ojos y el tipo de sangre.**

“Durante la fertilización, cuando el óvulo y el espermatozoide se unen, se unen dos juegos de cromosomas. **Si un óvulo o espermatozoide tiene más o menos cromosomas de lo normal, el feto tendrá un número anormal.** A medida que un óvulo fertilizado se convierte en un feto, sus células se dividen y multiplican varias veces. Las anomalías durante este proceso también conducen al aborto espontáneo”, explica la directora de HM IMI Toledo.

Como recalca la Dra. Sánchez Dehesa, “**la mayoría de los problemas cromosómicos ocurren por casualidad, no se sabe completamente por qué sucede esto**”.



GETTY IMAGES

Pautas tras un aborto espontáneo

Después de sufrir un aborto espontáneo, la ginecóloga de HM IMI Toledo recomienda **reposo relativo durante unos días e intentar recuperar la normalidad** en cuanto a trabajo y hábitos lo antes posible. Y evitar al principio las relaciones sexuales. “Realmente no deben hacerse muchos cambios en el día a día después de haber sufrido un aborto, **solo en el caso de un sangrado anormal, fiebre o dolor abdominal**, en cuyo caso hay que consultar”, aclara la Dra. Sánchez Dehesa.

¿Cuánto tiempo hay que esperar para volver a quedarse embarazada?

Como apunta la Dra. Sánchez Dehesa, “**se recomienda el descanso de una a dos reglas para volver a intentarlo**; y si el sangrado es anómalo en la menstruación después de un aborto, hay que consultarlo con el ginecólogo antes de intentarlo de nuevo”.