

## Pérdida de un embarazo

La muerte de un hijo(a) es una de las experiencias más dolorosas que una madre y un padre pueden padecer. La muerte fetal es una triste realidad para muchas familias, las cuales se ven muy afectadas emocionalmente.



Para muchos padres, la muerte fetal es una pérdida que impacta de forma inesperada. De hecho, hasta la mitad de todas las muertes fetales ocurren en embarazos que parecía no presentar complicaciones. En este documento se provee información sobre cómo puede apoyar a los padres que acaban de sufrir la pérdida de un bebé.

### Síntomas de un aborto espontáneo

En ocasiones no hay ningún síntoma de un aborto espontáneo. En ese caso, se recibiría la noticia en luego de realizarse un ultrasonido. Cuando se presentan síntomas, los más comunes son: sangrado vaginal o manchado, dolor intenso en el abdomen y cólicos fuertes. En caso de presentar estos síntomas se debe contactar inmediatamente a su ginecólogo- obstetra.

### Etapas del proceso de duelo

El primer paso es entender que una madre y un padre pueden pasar por varias etapas después de la pérdida de un bebé. Saber cuáles son estas etapas puede ayudar a encontrar la mejor manera de brindar apoyo.

- **Negación:** Pueden atravesar períodos breves en los que se les olvida lo que pasó o simplemente no pueden hacerse la idea de que realmente sucedió.
- **Culpa:** Las madres repasan una y otra vez qué podrían haber hecho diferente para evitar la pérdida del bebé.
- **Enojo:** Les invade una sensación de injusticia, y se enojarán con cualquier persona a su alrededor.
- **Depresión:** Luego de pasar las etapas anteriores, puede llegar la depresión. Algunos de los síntomas pudieran ser: pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, cambios en los hábitos alimenticios o de descanso excesivo, dificultad para concentrarse y tomar decisiones. Si estos síntomas perduran o empeoran, es importante contactar a un profesional de la salud mental.
- **Anhelos:** Las madres y los padres comienzan a anhelar estar con su bebé. Se preguntan cómo se vería hoy y qué, estaría haciendo si estuviera con ellos.



### Recomendaciones para ayudar a personas que hayan pasado por una pérdida de embarazo

1

**Dar apoyo:** Lo mejor que puede hacer es simplemente estar presente y brindar apoyo. Es difícil entender con exactitud por lo que están atravesando los padres, pero recibir su apoyo será de mucha ayuda. Las familias necesitan a su alrededor a las personas más queridas; compartir tiempo con ellos o llamarlos pudiera resultar beneficioso.

2

**Escuchar:** Muéstrole su apoyo escuchándolos; esto incluye oírlos repetir muchas veces "qué hubiera pasado, si tal o cual cosa..." si hubiera...".

3

**Estar atento:** Preste atención a los cambios de la persona y a las conversaciones que sostengan.

4

**Transmitir tranquilidad:** Comuníquese que todas esas emociones que sienten son normales y que son parte del proceso. Además, recuérdese que es saludable permitirse llorar, compartir las emociones con otras personas y darse tiempo para sanar.

5

**Ofrecer ayuda:** Una situación tan complicada como la pérdida de un bebé puede hacer que no les interese realizar las tareas básicas. Usted, puede ofrecerles su ayuda para realizar estas tareas.

6

**Estimular la comunicación:** Algunos padres se aislarán e insistirán en que quieren estar solos. Intente estimular una conversación abierta para que puedan expresar sus sentimientos.

7

**Aceptación:** Luego de un tiempo, pasarán a la etapa de aceptación, y aunque siempre recuerden el embarazo que perdieron, pueden seguir con su rutina regular.

## Buscar ayuda profesional

En ocasiones, es apropiado buscar ayuda profesional. Si luego de algunas semanas los síntomas continúan, es conveniente contactar a un profesional de la salud mental para manejar el duelo.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden enfrentar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan tras la pérdida de un embarazo, por favor visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### Servicio al Cliente:

1-844-347-7800

APS Healthcare

787-641-9133

### Referencias:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/aborto-espontaneo/como-se-si-estoy-teniendo-un-aborto-espontaneo>

<https://espanol.breastpumps.byramhealthcare.com/blog/2018/10/05/support-pregnancy-loss>

<https://www.plannedparenthood.org/es/planned-parenthood-pacific-southwest/apoyo-en-caso-de-aborto-espontaneo-anomalia-y-muerte-fetal>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.  
Revisado en febrero 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.