

ABORTO ESPONTÁNEO

Un aborto espontáneo es la pérdida espontánea del feto antes de la semana 20 de gestación. Es un momento muy duro emocionalmente que suele ir acompañado de sentimientos de pérdida y duelo. Sin embargo, sufrir un aborto durante el primer trimestre del embarazo es algo común que ocurre a muchas mujeres, y que, en la mayoría de los casos, es independiente de lo que se haya podido hacer durante esos primeros meses de embarazo.

Se estima que entre el 10 y el 25% de los embarazos resultan en un aborto espontáneo. La mayoría ocurre durante las primeras siete semanas y el riesgo decrece tras la semana 12. De hecho, el 80% de los abortos espontáneos ocurren durante las primeras 13 semanas.

Causas y factores de riesgo

Aunque no siempre se sabe la causa exacta por la que se produce un aborto espontáneo, la más habitual es de origen genético, es decir, suele producirse por anomalías en los cromosomas.

Otra de las causas es por exposición a agentes teratógenos, que son agentes físicos, químicos o biológicos capaces de causar defectos congénitos y provocar abortos espontáneos o malformaciones fetales, como por ejemplo la radiación o algunos medicamentos como la aminopterin —usada en quimioterapia— o la tristemente famosa talidomida —responsable de miles de casos de malformaciones congénitas durante los años 50-60—.

Un factor de riesgo muy importante es la edad. El riesgo de aborto se incrementa a partir de los 30 años, haciéndose más grave entre los 35 y los 40 años, y mucho mayor a partir de los 40. Antes de los 30 años, el riesgo de sufrir un aborto es menor del 10%, mientras que a partir de los 42 años el riesgo es casi de un 75%.

Haber tenido uno o varios abortos anteriormente incrementa de nuevo la probabilidad. Si se ha sufrido ya un aborto, el riesgo de sufrir otro de nuevo es del 20%, pero si se han tenido ya tres o más abortos consecutivos, el riesgo aumenta hasta un 43%.

Ciertas enfermedades de la madre también pueden aumentar el riesgo de aborto, como por ejemplo diabetes, trombofilia, síndrome antifosfolípido e hipertensión. También influyen el sobrepeso o la malnutrición.

Una infección seria, una lesión mayor, problemas inmunitarios u hormonales también pueden provocar un aborto espontáneo. Por último, existen otros factores relacionados con el estilo de vida como alcoholismo, drogadicción, tabaquismo o tomar cantidades muy elevadas de cafeína.

Los abortos espontáneos tardíos —después de los 3 meses— pueden ocurrir por anomalías en el útero.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

Después de un aborto es importante consultar con el ginecólogo para descartar dificultades fisiológicas. Algunos exámenes médicos para identificar las causas de abortos previos y prevenirlas, son:

- Prueba de sangre. Para revisar el sistema inmunológico y el balance hormonal que es necesario para un embarazo seguro.
- Test cromosómico. Para verificar que tus cromosomas y los de tu pareja no sean los causantes del aborto.
- Examen ultrasonido. Para inspeccionar el abdomen.
- Histeroscopia. Para revisar las trompas de Falopio y el útero.
- Sonohisterografía. Permite verificar que el suelo uterino esté en buenas condiciones.

También hay que esperar el tiempo prudente para que el ciclo menstrual recupere su regularidad, especialmente, la fase lútea. Si se quiere concebir de nuevo, el suelo uterino debe estar saludable y fuerte y los niveles de progesterona en el nivel normal.

Hábitos higiénico-dietéticos

Consejos para fortalecer el útero:

- Mantener una buena higiene vaginal.
- Tomar abundante líquido así como consumir frutos ricos en vitamina C como la naranja, la piña o el mango; excelentes antibióticos naturales.
- Hay que llevar una dieta ligera con bajo contenido de azúcares y carbohidratos, así como consumir vegetales verdes y evitar las frituras.
- Ajo: es un antibiótico natural por excelencia que ayudará a prevenir cualquier complicación. Lo ideal es consumirlo crudo, bien sea en ensaladas o comidas para no perder sus beneficios.
- Ejercicios Kegel: estos ejercicios se encargan de fortalecer los músculos vaginales ayudando a reconstruir la flacidez del útero. Existen ejercicios lentos o rápidos, pero en su mayoría se caracterizan por contraer y relajar los músculos en intervalos de tiempo. Presionando contra el suelo pélvico durante 30 segundos, relajando otros 30 más y repetirlo 10 veces seguidas.

Tratamiento natural

Después de un aborto se puede experimentar un sangrado abundante, por lo que se pueden reducir los niveles de hierro y vitaminas en el organismo. Para evitar o reducir una posible anemia es importante mantener una dieta equilibrada y hacer hincapié en la ingesta de nutrientes como el hierro, calcio y vitamina B. Son recomendables productos como **Hierro 30 mg de Nutrinat Evolution**, el cual además de hierro y vitaminas B9 y B12, incluye Coenzima Q10; su déficit, se relaciona con abortos prematuros, preeclampsia y riesgo de bajos pesos al nacer.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Destacar además que cualquier suplemento vitamínico antes del embarazo o al principio del mismo no evita que las mujeres sufran un aborto espontáneo. Sin embargo, sí que hay evidencias de que las mujeres que recibieron multivitaminas más hierro y ácido fólico tuvieron menos riesgo de mortinatos.

Recomendamos un multinutriente prenatal que incluya los micronutrientes esenciales para el normal desarrollo embrionario y fetal como el **Prenatal Optim® (Nutrinat Evolution)**.