



Pérdida recurrente del embarazo

Es probable que cuando hayas realizado proyectos de vida junto a tu pareja, la función socialmente tan esperada de formar una familia con hijos, haya estado entre ellos.

Pero hoy, luego de mucho andar, te enfrentas en este camino a la impotencia y la frustración, viviéndolo como una experiencia sumamente desagradable, lo cual te genera sufrimiento. Quizás más de una vez hayas pensado “nunca voy a poder ser madre”.

No sólo sientes que no puedes cumplir con tu sueño de maternidad, sino que te ves enfrentada al duelo por la pérdida de tu bebé no nacido –cualquiera que haya sido el tiempo transcurrido del embarazo–.

¿Qué es la pérdida recurrente del embarazo?

Se llama pérdida recurrente del embarazo o aborto espontáneo recurrente, cuando pierdes -en el primer trimestre o a principios del segundo trimestre- dos embarazos consecutivos o más.

¿Cuáles son las causas?

Aproximadamente un 1% de las parejas experimenta dos, tres o más abortos espontáneos seguidos. En algunos casos, estas parejas tienen un problema que provoca estos abortos, por lo que el médico tratante les aconsejará una evaluación médica completa. Sin embargo, según la Academia Americana de Ginecología y Obstetricia, las pruebas sólo pueden determinar la causa de los abortos espontáneos recurrentes en no más del 50 % de los casos.

Entre las causas conocidas pueden mencionarse:

- **Problemas cromosómicos.** Los problemas cromosómicos se producen en aproximadamente el 2% al 4% por ciento de las parejas que tienen abortos espontáneos recurrentes. Alguno de los dos es portador de una redistribución cromosómica que, si bien no afecta su propia salud, puede provocar redistribuciones cromosómicas en el feto.
- **Anomalías uterinas.** Las anomalías del útero causan entre el 10% y el 15 % de los abortos espontáneos recurrentes. Estas pérdidas del embarazo pueden ocurrir en el primer o el segundo trimestre.
 - Algunas mujeres nacen con un útero cuya forma es anormal o que se encuentra dividido de forma parcial o completa.
 - Otras desarrollan tumores no cancerosos (fibroides) o tienen cicatrices en el útero debido a cirugías previas. Estas anomalías pueden limitar el espacio disponible para el feto en crecimiento o interferir con el suministro de sangre al útero. Algunas anomalías uterinas pueden corregirse mediante cirugía, lo cual incrementa las probabilidades de tener un futuro embarazo exitoso.



- Un cuello uterino debilitado también puede causar un aborto espontáneo, por lo general durante el segundo trimestre del embarazo.
- **Síndrome antifosfolípido.** Este trastorno del sistema inmunológico aumenta el riesgo de formación de coágulos de sangre que pueden obstruir los vasos sanguíneos de la placenta. Los estudios sugieren que el síndrome antifosfolípido causa del 5% al 10% de los abortos espontáneos recurrentes. Este trastorno puede diagnosticarse mediante análisis de sangre.
- **Causas hormonales.** Cuando el organismo segrega una cantidad excesiva o insuficiente de ciertas hormonas, puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo.
- **Trastornos de coagulación sanguínea hereditarios (trombofilias).**
- **Infecciones y otros factores.**
 - Ciertas infecciones del tracto genital (que no producen síntomas en la mujer) podrían desempeñar un papel importante en los abortos espontáneos recurrentes.
 - La exposición de la mujer embarazada o de su pareja a ciertos disolventes industriales en el trabajo puede provocar a veces un aborto espontáneo. Se recomienda a las parejas consultar a su médico acerca de los productos químicos a los que están expuestos en sus lugares de trabajo.

Aunque no pueda encontrarse la causa de sus abortos espontáneos recurrentes, las parejas en esta situación no deben perder las esperanzas: aun sin tratamiento alguno, alrededor del 60% al 70% de las mujeres que han sufrido abortos espontáneos recurrentes logra tener finalmente un embarazo exitoso.

¿Por qué siento culpa?

Los sentimientos que afloran en estas ocasiones son muchos y no siempre uno puede ponerlos en palabras ... Muchas veces se siente culpa.

Aún cuando no seamos del todo conscientes de ello, se puede llegar a sentir culpa por varias vías:

- Frente a la sociedad: como pareja pueden sentir que no están a la altura de las circunstancias con respecto a su familia y a su grupo de pertenencia al no participar en su conservación.
- Frente a sí mismo: sentimientos de falla personal por los embarazos malogrados; por no "haber podido cuidar bien el embarazo". Quizás asumas esto como un acto responsable y no como la consecuencia de una posible limitante biológica.
- Frente a la pareja: porque puedes sentirte "defectuosa" al no poder aportar tu parte al éxito reproductivo de la pareja.
- Culpas relacionadas al pasado: pueden haber situaciones no resueltas aún, ligadas frecuentemente a relaciones familiares conflictivas o a prácticas abortivas

Recuperarse

La recuperación física de la mujer lleva de varias semanas a un mes o más, según la cantidad de tiempo que hayas estado embarazada. Algunas hormonas propias del embarazo, por ejemplo, permanecen en la sangre durante uno o dos meses después de producirse un aborto espontáneo. La mayoría de las mujeres tiene la menstruación entre cuatro y seis semanas después de un aborto espontáneo.

La recuperación emocional puede llevar mucho más tiempo. La pérdida espontánea antes del término de un embarazo es una experiencia desagradable para ambos. Muchas emociones pueden aflorar en ti: apatía,

MALA NOTICIA



tristeza, culpa, depresión y enojo, así como dificultad para concentrarte. Es posible que tu pareja y tú manejen el dolor que sienten de maneras diferentes, lo cual puede crear tensión entre ambos en el momento en que más se necesitan mutuamente.

Por otro lado, puede haber sucedido que el deseo de un hijo haya llevado a que su relación de pareja se fundamente sólo en este motivo en estos últimos tiempos, con la consecuente generación de ansiedad por no haber alcanzado aún esta meta. Es importante que no empobrezcan los otros recursos que debieran sostener su unión para favorecer una mejor adaptación a la dificultad que enfrentan. Pueden existir reproches sobre responsabilidades por lo que está sucediendo o recriminaciones por no valorarlo de la misma manera.

Volver a empezar...

Llegados a este punto, con tu pareja ya saben que es posible el embarazo, pero no en qué momento puede llegar a interrumpirse. La experiencia de sucesivas pérdidas seguramente les ha generado una considerable ansiedad. En este padecimiento como pareja se encuentran enfrentados a un estrés adicional, no se trata sólo de la búsqueda de un embarazo, sino la expectativa de que éste llegue a término, la expectativa ansiosa de cuánto durará el mismo.

Puedes sentir ansiedad, inquietud, temor y tristeza al concebir después de varias pérdidas recurrentes. Comparte tus emociones con tu pareja, familiares, amigos, y tu médico tratante; esto te puede ayudar a sentirte más optimista con respecto a tu embarazo. Algunas de las personas que te rodean pueden no saber cómo ayudarte, ni qué es lo más correcto para decirte. Pueden abordar o evitar el tema y no siempre esto es lo que tú necesitas. Si bien eres tú quien se encuentra más vulnerable, debes tener paciencia y ayudarlos a ayudarte indicándoles lo que necesitas o lo que no te hace bien en este momento. No dudes en solicitar a tu médico que te derive a un profesional con experiencia en la asistencia a mujeres y parejas que viven situaciones como la tuya.

