

Después de un aborto

Tras un aborto, es normal que te sientas física o emocionalmente distinta. Es común experimentar sentimientos encontrados, pero no te alarmes: este proceso es temporal y los síntomas irán desapareciendo paulatinamente. Para una recuperación rápida y segura, es fundamental seguir una serie de cuidados básicos, según cada mujer, las semanas de gestación y el método de aborto utilizado (AMEU o pastillas).

Qué pasa después de un aborto. Cuidados después de abortar

Para evitar complicaciones y favorecer la recuperación de tu cuerpo, sigue estas recomendaciones:

- **Reposo:** Descansa al menos un día completo tras el procedimiento.
- **Higiene y protección:** Utiliza toallas sanitarias y evita el uso de tampones o la copa menstrual hasta tu próxima regla.
- **Relaciones sexuales:** No mantengas **relaciones sexuales** hasta que tu médico lo indique (generalmente entre 15 y 20 días después).
- **Evita infecciones:** No te realices duchas vaginales, no nades en albercas ni tomes baños de inmersión (tinas), ya que el útero está más expuesto.
- **Actividad física:** Evita ejercicios bruscos o de alto impacto.
- **Alimentación:** Lleva una dieta equilibrada y toma abundantes líquidos para ayudar a eliminar la hormona del embarazo (HCG) de tu sistema.
- **Medicamentos:** No tomes aspirinas ni bebas alcohol, ya que pueden aumentar el sangrado. Evita también el consumo de sustancias como la marihuana.
- **Tip de alivio:** Puedes realizar masajes suaves en la parte baja del abdomen para disminuir los cólicos.

Síntomas normales después de la interrupción del embarazo

Es probable que presentes los siguientes síntomas durante las primeras semanas:

1. **Cambios emocionales:** Tristeza, soledad, estrés o alivio.
2. **Cólicos:** Dolores similares a los de la menstruación.
3. **Sangrado:** Puedes tener manchas o sangrado ligero durante 4 a 6 semanas.
4. **Sensibilidad en los pechos:** La hinchazón es normal debido a que la hormona del embarazo puede tardar hasta tres semanas en desaparecer.
5. **Cansancio general:** Tu cuerpo necesita energía para recuperarse.

Cuidados específicos según el tipo de aborto utilizado

1. Cuidados después de un AMEU (Aspiración)

El **AMEU** es un procedimiento clínico rápido. Tras realizarlo:

- Es normal sentir dolor abdominal leve (puedes tomar el analgésico recetado).
- Podrías presentar molestias al orinar las primeras horas.
- **Importante:** Acude a tu [clínica de ILE](#) 15 días después para un [ultrasonido](#) de control y confirmar que el útero esté vacío.
- No cargues objetos pesados ni realices esfuerzos extenuantes.

2. Cuidados después de un aborto con pastillas

Si utilizaste Misoprostol (con o sin Mifepristona):

- Es normal que el sangrado sea más abundante que una regla común y que presentes coágulos.
- Los cólicos pueden ser más intensos; mantén tu tratamiento analgésico a la mano.
- Las náuseas y el cansancio son efectos secundarios frecuentes de la medicación.

Signos de alarma: ¿Cuándo acudir al médico?

Si presentas cualquiera de estos síntomas, busca atención médica o contacta a tu clínica de inmediato:

- **Fiebre alta:** Mayor a 38°C que no cede.
- **Dolor intenso:** Dolor abdominal que no mejora con analgésicos.
- **Flujo con mal olor:** Secreciones vaginales con aroma fétido (signo de infección).
- **Hemorragia grave:** Si empapas completamente dos toallas sanitarias en menos de una hora.

Preguntas frecuentes después de un aborto

¿Cuánto tiempo debo descansar después de un aborto?

En la mayoría de las clínicas ILE y estados donde el aborto es legal, se recomienda un reposo relativo de 24 horas. Esto no significa estar en cama todo el día, sino evitar esfuerzos físicos pesados, cargar objetos de más de 5 kg o hacer ejercicio intenso durante la primera semana.

¿Cuándo bajará mi primera regla después del procedimiento?

Lo más común es que tu menstruación regrese entre 4 y 6 semanas después del aborto. Ten en cuenta que el primer ciclo puede ser un poco más abundante o irregular de lo normal debido al ajuste hormonal.

¿Es normal tener cólicos muy fuertes?

Es normal sentir cólicos o calambres similares a los de un periodo intenso, especialmente si usaste pastillas (Misoprostol). Sin embargo, si el dolor es insoportable

y no disminuye con los analgésicos recetados (como ibuprofeno o paracetamol), debes contactar a tu médico.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 13 Julio 2017 Actualización: 22 Junio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 13 Julio 2017 Actualización: 22 Junio 2026