

Cuidados después de un aborto

En Colombia, la Interrupción Voluntaria del Embarazo es un procedimiento seguro cuando se realiza en instituciones habilitadas y con personal capacitado. La recuperación suele ser rápida, pero puede variar según la edad gestacional, el método utilizado y las características de cada mujer. Esta guía está diseñada para acompañarte en tu proceso, brindarte información clara sobre qué esperar, cómo cuidarte y cuándo buscar atención médica.

Qué esperar después de un aborto: La importancia del seguimiento

En Colombia, las clínicas y profesionales que realizan **IVE** suelen entregar indicaciones detalladas para tu recuperación. Es fundamental seguir estas recomendaciones y asistir a las citas de control, ya sea presenciales o virtuales.

Tu médico te explicará:

- Qué síntomas son esperables.
- Cuáles podrían indicar una complicación.
- Qué cuidados debes seguir en casa.

Este acompañamiento es clave para que te sientas segura durante el proceso de recuperación.

Aspectos emocionales después de un aborto

Muchas mujeres expresan emociones diversas tras una interrupción del embarazo.

Es completamente normal sentir: Alivio, tristeza, culpa, cansancio emocional, confusión, angustia o tranquilidad.

Estos sentimientos pueden aparecer de inmediato o días después. No hay una forma correcta de vivir este proceso.

Si las emociones se intensifican, interfieren con tu vida diaria o persisten durante varias semanas, es recomendable buscar apoyo psicológico. Varias EPS, IPS, organizaciones en el país y **Clínicas de aborto privadas ofrecen acompañamiento emocional especializado para mujeres que han pasado por un aborto.**

Después de un aborto, tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse física y emocionalmente. Aunque la mayoría de mujeres se sienten bien en pocos días, es fundamental seguir ciertos cuidados para evitar complicaciones y favorecer una recuperación completa. A continuación, encontrarás una explicación más detallada de cada recomendación.

1. **Descanso:** Tras un aborto, es normal que tu cuerpo se sienta más cansado de lo habitual. El descanso reduce el riesgo de sangrado excesivo, ayuda a estabilizar tus niveles hormonales y permite que tu útero comience a recuperarse adecuadamente, dedica el primer día exclusivamente a descansar, no planifiques actividades que requieran esfuerzo, durante los días siguientes, escucha a tu cuerpo: si sientes fatiga, detente y descansa. Trata de dormir bien, pues el sueño favorece la recuperación física y emocional.
2. **Manejo del dolor:** Es completamente normal experimentar cólicos o molestias similares a los de una menstruación fuerte. Controlar el dolor te permite moverte con mayor comodidad y reduce la tensión muscular, lo que ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal, puedes colocarte una compresa tibia en la parte baja del abdomen durante 15-20 minutos. Esto ayuda a relajar los músculos uterinos. Toma los analgésicos recetados por tu médico y evita la aspirina, ya que puede aumentar el sangrado.
3. **Actividad física:** Tu cuerpo puede sentirse débil o dolorido, por lo que es recomendable evitar esfuerzos bruscos, no realices actividad física intensa como correr, hacer aeróbicos, levantar peso o entrenamientos exigentes durante los primeros días y opta por caminatas suaves si te sientes bien. Incrementa la actividad poco a poco según tu comodidad.
4. **Higiene íntima:** La higiene adecuada ayuda a prevenir infecciones durante el proceso de recuperación. Después de un aborto, el cuello uterino puede estar ligeramente abierto, lo que facilita la entrada de bacterias. Un cuidado adecuado reduce significativamente el riesgo de infección. Usa toallas higiénicas, no tampones, hasta que tu menstruación regular vuelva, evitar duchas vaginales (no son recomendadas bajo ninguna circunstancia), no tomes baños de tina, jacuzzi o piscinas por al menos 15 días; prefiere duchas diarias normales y mantén la zona genital limpia y seca.
5. **Relaciones sexuales:** Tu cuerpo necesita tiempo para cerrar el cuello uterino y equilibrar las hormonas. Reducir el riesgo de infección vaginal o uterina y permitir que tu cuerpo sane sin interrupciones. También recuerda que puedes quedar en embarazo rápidamente después de un aborto, incluso sin haber visto tu periodo. Espera entre 2 y 3 semanas antes de tener relaciones sexuales con penetración, o sigue la indicación específica de tu médico y evita introducir cualquier objeto en la vagina durante este período.
6. **Evitar sustancias:** Algunas sustancias pueden interferir con la recuperación o aumentar riesgos. Estas sustancias pueden alterar la coagulación, aumentar el sangrado, reducir tu energía, interferir con los medicamentos recetados y complicar el proceso de cicatrización. Evita el alcohol, la aspirina y/o la marihuana u otras sustancias psicoactivas
7. **Hidratación y alimentación:** Tu cuerpo está reajustándose hormonalmente y necesita nutrientes para recuperarse. Una buena hidratación ayuda a eliminar más rápido la hormona del embarazo, y una nutrición adecuada favorece el equilibrio hormonal y la recuperación general. Bebe suficiente agua durante el día (al menos 6-8 vasos), incluye alimentos ricos en hierro (espinaca, lentejas, carne magra), especialmente si perdiste sangre y evita comidas muy pesadas o ultraprocesadas.

8. **Medicación:** Tu profesional de salud puede haber recetado antibióticos o analgésicos. Toma tus medicamentos en los horarios indicados, finaliza el tratamiento completo, aunque ya te sientas recuperada y no tomes medicamentos no autorizados por tu médico.

Síntomas normales después de una aborto

La recuperación puede variar de una mujer a otra, pero es común experimentar algunos de los siguientes síntomas durante los días posteriores al procedimiento:

- **Sangrado vaginal:** Es habitual presentar un sangrado similar al de la menstruación, aunque también puede ser irregular. Algunas mujeres casi no sangran los primeros días y luego, alrededor del tercer o cuarto día, pueden experimentar un aumento del sangrado acompañado de dolor. Es posible que aparezcan pequeños coágulos.
- **Cólicos:** Los cólicos son frecuentes y pueden sentirse como los de la regla, aunque en ocasiones resultan más intensos. Para manejarlos, puedes tomar los analgésicos, no aspirinas, que te haya indicado tu médico.
- **Dolores musculares:** Es posible que al día siguiente aparezcan molestias musculares en distintas partes del cuerpo, similares a agujetas. Esto ocurre con más frecuencia cuando se utiliza un método instrumental con anestesia. Los analgésicos pueden ser de ayuda.
- **Cambios hormonales:** Tu organismo necesita tiempo para ajustar nuevamente sus niveles hormonales. La hormona del embarazo (gonadotropina coriónica) irá disminuyendo progresivamente hasta volver a su estado habitual. Por lo general, tu menstruación reaparecerá entre 4 y 6 semanas después del aborto.
- **Senos sensibles o hinchados:** Puedes notar los pechos hinchados o sensibles durante algunos días. Esto es una respuesta normal a los cambios hormonales.
- **Cansancio:** Sentirse agotada o con poca energía es completamente normal mientras tu cuerpo se recupera.

Preguntas frecuentes después de un aborto

¿Cuáles son las señales de alerta después de un aborto?

- **Fiebre alta:** Temperatura persistente que no disminuye, más allá de unas décimas.
- **Dolor abdominal intenso:** Molestias fuertes que no mejoran con los analgésicos indicados.
- **Flujo vaginal inusual:** Secreción con mal olor, color anormal o aspecto parecido al pus.
- **Dolor en el pecho o dificultad para respirar:** Cualquier sensación de presión, malestar torácico o falta de aire.
- **Sangrado abundante:** Pérdida de sangre mayor que una menstruación normal o si llegas a empapar dos toallas higiénicas en menos de una hora.

Si presentas cualquiera de estos signos, **comunícate de inmediato con tu médico o con la clínica donde te realizaron el procedimiento**. La mayoría de centros que ofrecen IVE en Colombia cuentan con líneas de atención 24 horas para acompañarte en caso de emergencia.

¿Puedo quedar en embarazo después de un aborto?

Sí. Puedes ovular incluso antes de que llegue tu próximo periodo. Si no deseas un nuevo embarazo, es recomendable empezar un **anticonceptivo** lo antes posible. En Colombia, puedes acceder a opciones como inyección, implante, pastillas, **DIU**, entre otros.

¿Es normal sangrar después de un aborto?

Sí. El sangrado **puede ser similar al de una menstruación** o variar en intensidad. Algunas mujeres casi no sangran y otras presentan pequeñas hemorragias o coágulos durante varios días. Lo importante es vigilar que no sea excesivo (por ejemplo, empapar dos toallas higiénicas en menos de una hora).

¿Puedo usar tampones después de la IVE?

No. Durante al menos dos ciclos menstruales completos debes usar toallas higiénicas para reducir el riesgo de infecciones.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 5 Marzo 2026 Actualización: 10 Marzo 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 5 Marzo 2026 Actualización: 10 Marzo 2026