

Después de un aborto

El aborto es un procedimiento médico seguro y de bajo riesgo. La recuperación, aunque generalmente rápida, varía en cada mujer y depende de la semana de gestación y el método utilizado. Esta guía te proporcionará información esencial sobre la recuperación post-aborto, los cuidados personales, los síntomas normales y las señales de alerta que requieren atención médica.

Qué esperar después de un aborto: La importancia del seguimiento

Después de una interrupción del embarazo, tu médico te indicará una serie de **cuidados post-aborto** específicos para evitar posibles complicaciones. Te explicará en detalle qué síntomas son normales durante la recuperación y cuáles no. Las clínicas de aborto suelen proporcionar toda la información necesaria antes y después del procedimiento, asegurando que te sientas apoyada en todo momento.

Aspectos emocionales después de un aborto

Es completamente normal experimentar una **montaña rusa de emociones** después de un aborto. Puedes sentir alivio, tristeza, depresión, culpa o dolor. Estos sentimientos son parte del proceso y varían en cada persona.

Si sientes que tu estado de ánimo no mejora con el tiempo o si los problemas físicos te impiden realizar tus actividades diarias con normalidad, no dudes en buscar ayuda profesional. Un especialista puede brindarte el apoyo adecuado para tu bienestar emocional después del aborto.

Cuidados personales esenciales para una buena recuperación

Para una **recuperación rápida y sin complicaciones** tras un aborto, sigue estas recomendaciones:

- **Descanso:** Reposa durante un día completo o tanto como necesites. Escucha a tu cuerpo.
- **Manejo del dolor:** Para aliviar las molestias o calambres abdominales, aplica una manta térmica en la parte baja del abdomen o toma los analgésicos que te haya recetado el médico.
- **Actividad física:** Evita ejercicios extenuantes como levantar pesas o correr durante los primeros días. Retoma la actividad gradualmente.
- **Higiene íntima:** No uses tampones hasta tu próxima menstruación; se recomienda el uso de compresas. Esto ayuda a prevenir infecciones.
- **Relaciones sexuales:** Evita las relaciones sexuales hasta que tu médico lo indique, generalmente entre 2 y 3 semanas después del procedimiento. El tiempo exacto dependerá de tu recuperación individual.
- **Duchas y baños:** No te realices duchas vaginales ni tomes baños de inmersión durante al menos 48 horas para evitar infecciones. Las duchas regulares están permitidas.
- **Medicamentos y hábitos:** Para prevenir sangrados abundantes, no tomes aspirinas, evita el alcohol y las sustancias como la marihuana.
- **Vaginal:** No introduces ningún objeto en la vagina.

- **Hidratación y dieta:** Bebe muchos líquidos y mantén una dieta equilibrada. Una buena hidratación ayuda a eliminar la hormona del embarazo más rápidamente.
- **Masajes:** Un masaje suave en la parte baja del abdomen puede ayudar a disminuir los calambres.
- **Tratamiento médico:** Si te recetaron medicamentos, tómalos durante el tiempo indicado, incluso si te sientes mejor antes de finalizar el tratamiento.
- **Anticoncepción:** Es crucial utilizar un método anticonceptivo cuando retomes las relaciones sexuales si no deseas un nuevo embarazo. Puedes quedarte embarazada muy rápido después de un aborto, incluso antes de que tu periodo menstrual regrese a la normalidad.

Síntomas normales después de un aborto: ¿Qué esperar?

Cada mujer experimenta la recuperación de manera diferente, pero estos son algunos de los **síntomas comunes después de un aborto**:

- **Sangrado vaginal:** Es normal tener pérdidas de sangre similares a una menstruación, o de forma irregular. Algunas mujeres no manchan nada o casi nada los primeros días, y luego experimentan dolor y sangrado al tercer o cuarto día. Las pérdidas pueden incluir coágulos.
- **Cólicos:** Los dolores similares a los de la regla son comunes y, en ocasiones, pueden ser más intensos. En estos casos, puedes tomar un analgésico no aspirínico recetado por tu médico.
- **Dolores musculares:** Al día siguiente del aborto, pueden aparecer dolores musculares generalizados, similares a las agujetas, especialmente si se utilizó un método instrumental con anestesia. Los analgésicos pueden ayudar.
- **Equilibrio hormonal:** El cuerpo necesita restablecer el equilibrio hormonal. La hormona gonadotropina coriónica (la hormona del embarazo) debe volver a sus niveles previos al embarazo. Generalmente, el periodo menstrual regresa entre 4 y 6 semanas después del aborto.
- **Senos hinchados:** Es normal tener los pechos hinchados durante algunos días.
- **Cansancio:** Sentir cansancio generalizado es una parte común de la recuperación.

¿Cuándo llamar a tu médico? Señales de alerta

Es fundamental que prestes atención a tu cuerpo y busques atención médica si experimentas alguno de los siguientes **síntomas preocupantes después de un aborto**:

- **Fiebre alta:** Una fiebre persistente, no solo unas décimas, que no desaparece.
- **Dolor intenso:** Dolor abdominal severo que no se alivia con analgésicos.
- **Flujo vaginal anormal:** Secreción vaginal con mal olor o apariencia de pus.
- **Dolor torácico o dificultad respiratoria:** Cualquier dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- **Sangrado excesivo:** Sangrado más abundante que una menstruación normal, o si empapas completamente dos compresas en menos de una hora.

Si presentas cualquiera de estos síntomas, debes contactar a tu médico o a la clínica de aborto donde te realizaron el procedimiento de inmediato. La mayoría de las clínicas cuentan con un teléfono de atención 24 horas para pacientes post-aborto.

Autor



Delia Sánchez

Comunicadora social, Autor

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: 31 Enero 2019 Actualización: 17 Julio 2025