

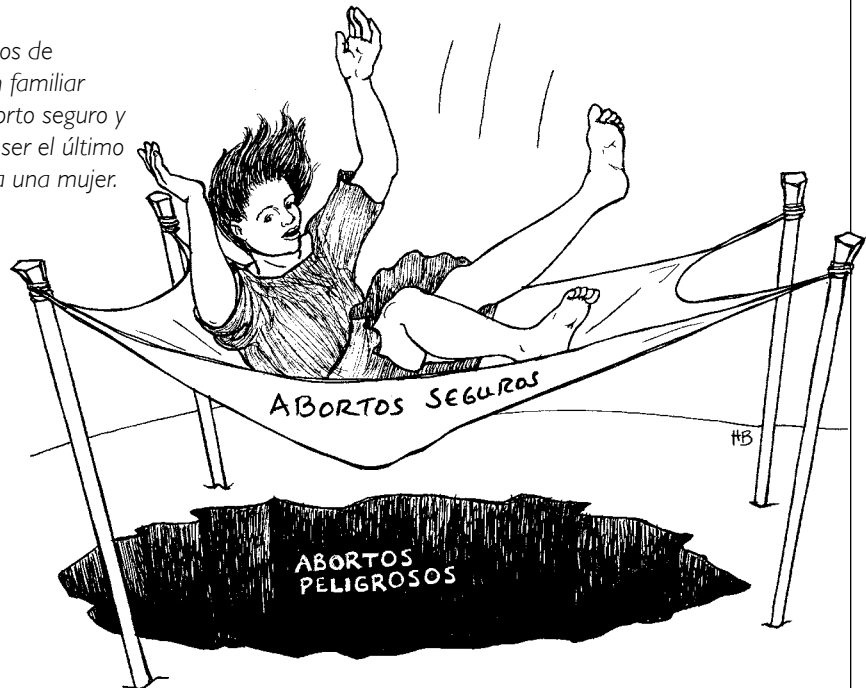
Capítulo 15

En este capítulo:

¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos?	239
Abortos seguros y abortos peligrosos	241
El decidir si hacerse un aborto o no	243
Métodos seguros para realizar un aborto	244
Cómo saber si un aborto será seguro	246
Qué esperar durante un aborto hecho bajo condiciones seguras	248
Qué esperar después de un aborto	249
La planificación familiar después de un aborto	250
Complicaciones del aborto	251
Sangrado fuerte por la vagina	251
Ayuda de emergencia para demasiado sangrado	252
Choque	254
Infección	255
Lesión dentro del cuerpo	257
Desmayo o pérdida del conocimiento	258
Prevención de los abortos peligrosos	259

Aborto y complicaciones del aborto

Si los métodos de planificación familiar fallan, el aborto seguro y legal puede ser el último recurso para una mujer.



En este libro, usamos la palabra 'aborto' para describir un acto planeado que pone fin a un embarazo. Para describir la pérdida natural, no planeada de un embarazo usamos las palabras 'malparto' o 'pérdida'.

La decisión de hacerse un aborto siempre es difícil. Algunas religiones predicán que el aborto es algo malo, así que en muchos países el aborto no es legal ni seguro. Pero una mujer puede tratar de obtener un aborto de cualquier forma por muchas razones:

- Ella ya tiene todos los hijos que puede cuidar.
- El embarazo sería una amenaza para su salud o para su vida.
- Ella no tiene a un compañero que pueda ayudarle a mantener al niño.
- Ella quiere completar su educación.
- Ella no quiere tener hijos.
- Ella se embarazó después de ser forzada a tener relaciones sexuales.
- Alguien la está forzando a tener un aborto.
- El niño nacerá con problemas graves (defectos de nacimiento).
- Ella tiene VIH o SIDA.

¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos?

► La falta de servicios de planificación familiar y de información acerca del sexo resultan en embarazos no deseados y en abortos.

Los embarazos no planeados y no deseados pueden suceder cuando...

Yo no sabía que te podías embarazar la primera vez.



...la mujer y su compañero no saben cómo sucede el embarazo.

No puedes usar anticonceptivos hasta que tengas 18 años y estés casada.



...los trabajadores de salud piensan que algunas mujeres son demasiado jóvenes para usar métodos de planificación familiar.

¡No!



...las mujeres son forzadas a tener relaciones sexuales.



...los métodos de planificación familiar no están disponibles, no se usan correctamente o fallan.

Métodos de emergencia para evitar el embarazo

Una mujer que ha tenido relaciones sexuales sin protección en los últimos 3 días quizás pueda evitar embarazarse si actúa rápidamente (vea pág. 226).

Hacerse un aborto bajo condiciones seguras es menos riesgoso que tener un bebé.

Un aborto es muy seguro cuando...

- está hecho por alguien que tiene capacitación y experiencia.
- se hace con los instrumentos apropiados.
- se hace en condiciones muy limpias. Cualquier cosa que entre en la *vagina* o en la *matriz* debe estar estéril (no tener *microbios*).
- se hace hasta 3 meses (12 semanas) después de la última *regla*.

Un aborto es peligroso cuando...

- lo hace alguien que no tiene la capacitación apropiada.
- se hace con los instrumentos o con las medicinas equivocadas.
- se hace en condiciones sucias.
- se hace después de los primeros 3 meses (12 semanas) del embarazo—a menos que se haga en un centro médico u hospital que tenga equipo especial.

MUERTES DEBIDAS A ABORTOS PELIGROSOS

Cada año, se hacen 46 millones de abortos por el mundo entero. Las mujeres sobreviven a la mayoría de ellos, aunque sean ilegales. Pero los abortos peligrosos pueden causar la muerte, o complicaciones como *infecciones*, *dolor crónico* e *infertilidad*.

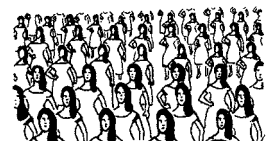
Las mujeres siempre han tratado de encontrar formas de acabar con un embarazo cuando están desesperadas. **No use los siguientes métodos. Son muy peligrosos.**

- **No** se meta objetos filosos como palos, alambres o tubos de plástico en la vagina o en la matriz. Pueden desgarrar la matriz y producir una infección o un sangrado peligrosos.
- **No** se ponga hierbas o plantas en la vagina o en la matriz. Éstas pueden quemar o irritar la piel mucho y causar daño, sangrado o una infección.
- **No** se ponga sustancias como cloro, lejía, cenizas, jabón o queroseno en la vagina o en la matriz. Tampoco beba estas sustancias.
- **No** use medicinas o remedios caseros en grandes cantidades para provocarse un aborto (ya sea que los tome o se los ponga en la vagina). Por ejemplo, tomar una cantidad grande de las medicinas para el *paludismo* (cloroquina) o para detener el sangrado después del parto (ergometrina, oxitocina) podría matarla antes de provocarle un aborto.
- **No** se golpee el abdomen ni se tire por unas escaleras. Esto podría causarle heridas y sangrado dentro del cuerpo, y no necesariamente un aborto.

IMPORTANTE *Nunca se meta usted nada en la matriz, ni permita que lo haga una persona no capacitada. Esto podría causarle la muerte.*

Abortos seguros y abortos peligrosos

De cada 100.000 mujeres que se hagan un aborto bajo condiciones seguras, sólo una morirá.



Pero de cada 100.000 mujeres que se hagan un aborto bajo condiciones peligrosas, entre 100 y 1000 morirán.

► Evite tener que hacerse un aborto peligroso. Si no quiere embarazarse use métodos eficaces de planificación familiar.

EL ACCESO A UN ABORTO SEGURO

Cuando a una mujer se le plantea un embarazo no deseado, ella debe poder obtener un aborto seguro y legal. Pero las leyes sobre el aborto varían de un país a otro.

Aborto legal. Si el aborto es legal, una mujer puede ir a un centro médico o a un hospital, hacer un pago y hacerse un aborto seguro. En los países donde eso es cierto, casi ninguna mujer se enferma o muere debido a las complicaciones de un aborto.

Aborto legal en ciertos casos. En algunos países, el aborto sólo es legal en ciertas situaciones, como por ejemplo:

- cuando una mujer se embaraza como resultado de una violación o del incesto (relaciones sexuales con un pariente cercano).
- si un doctor declara que el embarazo amenazaría la salud de la mujer.

Pero un aborto muchas veces es difícil de conseguir, incluso en esas situaciones. Puede que los doctores y otros trabajadores de salud no estén seguros de lo que dicen las leyes. Puede que no estén dispuestos a hacer abortos abiertamente, o puede que cobren mucho por ellos. Tal vez las mujeres mismas no sepan si el aborto es legal o está disponible en su país.

Aborto ilegal. Si el aborto no es legal, tanto las personas que los realizan como las mujeres que los obtienen pueden ser detenidas. **En la mayoría de los lugares, eso no sucede.** Sin embargo, donde el aborto es ilegal, más mujeres mueren a causa de abortos y embarazos peligrosos. El dinero que podría usarse para ofrecer servicios médicos a las mujeres se usa en vez de eso para tratar las complicaciones de los abortos mal hechos.

Nunca suponga que el aborto es ilegal. Trate de averiguar lo que dicen las leyes de su país. En el corto plazo, puede ser más fácil circumvenir las leyes que tratar de cambiarlas. Aunque el aborto sea ilegal, puede que haya personas que proporcionen abortos seguros.

Su vida podría depender de la posibilidad de obtener un aborto seguro.

► Aunque el aborto sea ilegal, una mujer debe poder obtener atención médica para las complicaciones del aborto. Muchas veces es difícil diferenciar entre un aborto y una pérdida natural, a menos que algo que se haya usado para el aborto haya quedado dentro de la matriz.

Si no tiene dinero, no le podemos ayudar.

Pero por favor, ¡NECESITO un aborto!



Otras barreras al aborto seguro

Puede ser difícil conseguir un aborto seguro, aun en lugares donde el aborto sea legal. Quizás el aborto sea muy caro o sólo se consiga en lugares alejados. O tal vez sea necesario seguir reglas confusas o llenar papeles difíciles de entender.

Por estas razones, el obtener un aborto seguro puede ser particularmente difícil para las mujeres que son pobres o que no están acostumbradas al sistema médico. Por desgracia, en muchos lugares, las únicas mujeres que pueden obtener un aborto seguro fácilmente son aquellas que pueden pagar por un médico privado.

Varias cosas le ayudarán a decidir si debe hacerse un aborto o no. ¿Puede usted obtener un aborto seguro en su área? ¿Cómo se verá afectada su vida por un aborto, o por un bebé?

Tal vez le sea útil pensar en las siguientes preguntas:

- ¿Podrá usted cuidar a un bebé? ¿Tiene usted suficiente dinero para criar a un niño?
- ¿Representa el embarazo un peligro para su salud?
- ¿Tiene usted un marido o un compañero que pueda ayudarle a mantener a su niño? ¿Puede usted hablar con él sobre esta decisión?
- ¿Se opone su familia o su religión al aborto? De ser así, ¿cómo se sentirá usted si se hace un aborto?
- ¿Cómo se llevará a cabo el aborto? (Vea la pág. 248.)
- ¿Por cuánto tiempo ha estado usted embarazada?
- ¿Podría usted tener una infección de transmisión sexual o VIH? Usted puede correr un mayor riesgo de tener una infección si usted es joven, soltera y tiene un nuevo compañero, o si tiene señas de una infección de ese tipo. Si usted piensa que corre el riesgo de tener una infección de transmisión sexual, vea la página 263. Puede que usted necesite recibir tratamiento antes del aborto.
- ¿Qué complicaciones (problemas) podría usted tener a causa del aborto? (Vea págs. 251 a 258.) Si usted tiene VIH o SIDA, puede aumentar el riesgo de un aborto no seguro.
- ¿Dónde puede usted obtener atención de emergencia si sufre de complicaciones? ¿Cómo llegará allí?

La información de las siguientes 4 páginas podría ayudarle a usted a averiguar si en su comunidad hay alguien que realice abortos usando métodos seguros.

Si usted está ayudando a alguien a decidir si debe hacerse un aborto:

Ella necesita consejos respetuosos y apoyo amigable. No le diga a nadie más lo que ella decida, a menos que ella se lo pida.



El decidir si hacerse un aborto o no

► Si no es posible conseguir un aborto seguro, tal vez otra persona pueda criar a su bebé, si eso es aceptable en su comunidad y usted está de acuerdo.

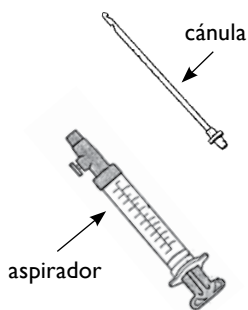


infección de transmisión sexual

Yo seré tu amiga decidas lo que decidas.



Métodos seguros para realizar un aborto



Un trabajador de salud capacitado puede sacar un embarazo de la matriz de una de las siguientes maneras:

Aborto mediante succión (aspiración al vacío)

Para sacar un embarazo mediante succión se usa un tubo especial (cánula) que se mete en la matriz a través de la vagina y del *cérvix*. Esto se puede hacer sin dormir a la mujer; aunque a veces se inyecta medicina en el *cérvix* para que la mujer sienta menos dolor. Cuando la aspiración al vacío se hace a mano (aspiración manual al vacío), el embarazo se saca usando una jeringa especial. En los demás casos se usa una maquinita eléctrica.

La aspiración al vacío es sencilla y segura, y sólo toma entre 5 y 10 minutos. Generalmente se lleva a cabo en una clínica o en un consultorio médico. Este tipo de aborto se hace con la mayor facilidad durante las primeras 12 semanas (3 meses) del embarazo. Después de 12 semanas, solamente se debe provocar un aborto mediante succión si la mujer corre un alto riesgo y no existe otra forma de ayudarla. La aspiración al vacío causa menos complicaciones que la dilatación y el curetaje (que se describe más adelante).

En algunos lugares, la aspiración manual al vacío se lleva a cabo para hacer que baje una regla que se haya atrasado. Puede que la mujer ni siquiera sepa que está embarazada—sólo que la regla no le ha venido. Esto se llama regulación de la regla. El aborto mediante succión también se usa para tratar el sangrado provocado por un aborto parcial o un aborto espontáneo (pérdida). (Para más información sobre el aborto mediante succión, vea *Un libro para parteras*, publicado por Hesperian.)

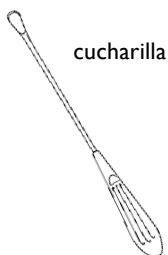
Aborto mediante raspado (dilatación y curetaje o D y C)

El embarazo se saca raspándolo con una cucharilla, un pequeño instrumento especialmente diseñado para este uso. Una cucharilla es más grande que una cánula, y como es filosa, primero es necesario estirar el *cérvix* para abrirlo. Eso puede causar algo de dolor.

El raspado es un poco más tardado (de 15 a 20 minutos) que la aspiración, es más doloroso y más caro. Generalmente se hace en una sala de operaciones y a la mujer se le da medicina para dormirla.

Aborto provocado con medicina (aborto médico)

Los doctores y otros trabajadores de salud ahora están usando ciertas medicinas para provocar el aborto. Estas medicinas hacen que la matriz se contraiga y expulse el embarazo. Las medicinas pueden tragarse o disolverse en la boca. Si se usa la medicina correcta, un aborto de este tipo puede ser muy seguro y eficaz. Dado que no se inserta nada en la matriz, hay menos peligro de una infección, la cual mata a muchas mujeres que tienen abortos no seguros.



Antes de usar una medicina para aborto

- Conozca el nombre y la dosis correcta de la medicina o medicinas que usará. Nunca use una medicina si no está segura sobre cómo usarla. Si es una opción segura, platique con una promotora de salud de su confianza antes de tomar las medicinas.
- Usar medicinas para el aborto es más efectivo antes de las 9 semanas de embarazo (63 días). Empiece a contar después del primer día de su última regla. Puede usar un aborto médico hasta las 12 semanas de embarazo, pero las pastillas serán un poquito menos efectivas y podría sufrir efectos secundarios, por ejemplo sangrado más fuerte, dolor fuerte o náuseas.

► Para instrucciones completas sobre cómo tomar medicinas para el aborto, vea la página 508.

IMPORTANTE Asegúrese de estar a una hora o menos de distancia de una clínica donde la puedan atender por un aborto espontáneo en el caso que esté sangrando mucho, especialmente si tiene más de 9 semanas de embarazo. El sangrado y el dolor de un aborto médico son muy similares a los que sufriría en un aborto espontáneo y es difícil para el médico saber la diferencia.

Medicinas utilizadas para el aborto

La mifepristona está disponible en algunos países donde el aborto es legal. Pero en muchos países no está disponible. Es una pastilla tragable.

El misoprostol se usa en casos de úlceras en el estómago y es fácil de conseguir en muchos países. Se puede usar solo para provocar un aborto, aunque es más efectivo y hay menos efectos secundarios cuando se combina con mifepristona (vea página 508), especialmente después de las 9 semanas.

► Si no tiene acceso a un aborto seguro, busque apoyo en el sitio de Internet www.womenonweb.org/index.php?lang=es. Posiblemente le puedan ayudar.

Qué pasa cuando toma las pastillas

La mifepristona y el misoprostol juntos: usualmente provocan la expulsión del embarazo en 4 a 6 horas. Los dolores (a veces muy fuertes) y sangrado fuerte con coágulos pueden empezar 30 minutos después de haber tomado la mifepristona. El sangrado es muy fuerte en las primeras 4 a 6 horas después de haber tomado el misoprostol. El sangrado dura aproximadamente 2 semanas, pero es más ligero después de 1 semana.

Misoprostol solo: usualmente provoca la expulsión del embarazo en 4 a 12 horas.

Las señas del embarazo (vea página 67) usualmente desaparecen después de 48 horas. Si sigue sintiendo que está embarazada, visite una clínica u hospital. Existe un pequeño riesgo de defectos de nacimiento si sigue con el embarazo.

Señas de peligro después de un aborto médico

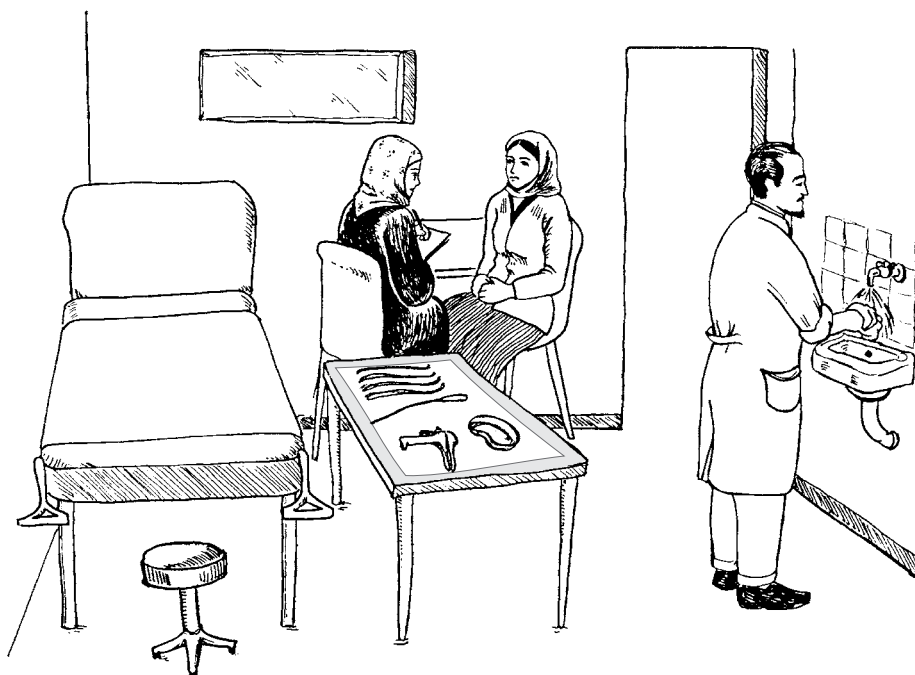
- Mucho sangrado de la vagina—si está empapando más de 2 toallas sanitarias en un periodo de 1 a 2 horas. **Visite una clínica o un hospital inmediatamente.**
- Fiebre que inicia un día después de la última dosis de misoprostol y dura varios días puede indicar una infección (aunque es raro como resultado de un aborto médico). Hable con una trabajadora de salud.

► Vea también 'Complicaciones del aborto', página 251.

CÓMO SABER SI UN ABORTO SERÁ SEGURO

No siempre es fácil saber si un aborto será seguro. Trate de ir al lugar donde el aborto se llevará a cabo, o hágale a alguien que haya estado allí las siguientes preguntas:

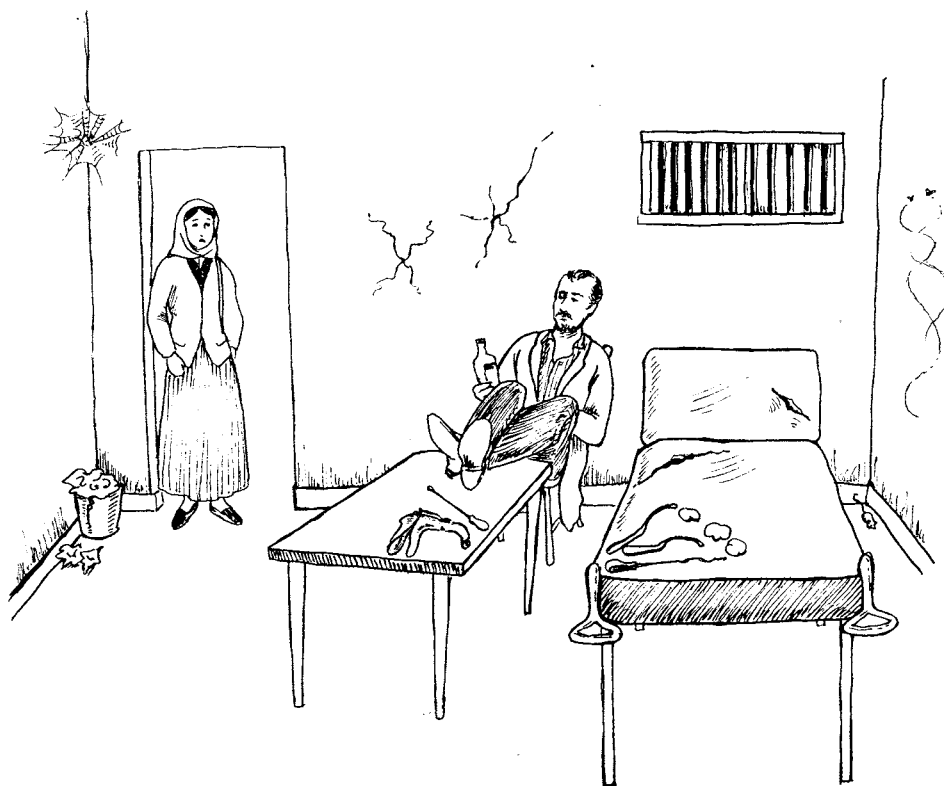
- **¿Ha oído usted de mujeres que se han enfermado o que han muerto por hacerse un aborto allí?** De ser así, vaya a otro lado.
- **¿Quién hará el aborto y qué tan capaz es esa persona?** Tanto los doctores, como algunas enfermeras, trabajadoras de salud y parteras pueden hacer abortos. Sin embargo, puede ser peligroso dejar que le haga un aborto alguien que no ha recibido la capacitación necesaria para usar métodos seguros y para evitar infecciones.



Es probable que en un cuarto como éste se hagan abortos seguros.

- **¿Está limpio y ordenado el cuarto donde se hará el aborto?** Si está sucio y desordenado, no será seguro hacerse un aborto allí.
- **¿Hay un lugar para lavarse las manos?** Un trabajador de salud que no tiene un lugar para lavarse las manos no puede llevar a cabo un aborto de una forma limpia y segura.
- **¿Se parecen los instrumentos a los de la página 244 o se ven como si hubieran sido hallados o hechos en casa?** Los instrumentos hechos en casa pueden causar heridas e infecciones.
- **¿Cómo se limpian y se esterilizan los instrumentos?** Los instrumentos deben ser remojados en desinfectante fuerte o hervidos en agua para que no tengan microbios.

- **¿Le parece justo el costo?** Cuando el costo es muy alto, eso a veces indica que el trabajador de salud está más interesado en el dinero que en su salud.
- **¿Se ofrecen otros servicios de salud junto con los abortos?** Un buen centro médico también tratará de ofrecer otros servicios que las mujeres necesitan, como servicios de planificación familiar y de prevención del VIH y tratamiento para las infecciones de transmisión sexual.
- **¿A dónde la llevarán si algo sale mal durante o después del aborto?** Siempre debe haber un plan para llevarla a usted al hospital en caso de una emergencia.



No es nada probable que en un cuarto como éste se hagan abortos seguros.

IMPORTANTE

Un aborto es más peligroso si...

- usted tuvo su última regla hace más de 3 meses.
- a usted se le está empezando a notar que está embarazada.

Mientras más tiempo lleve embarazada, mayor es el riesgo de que tenga complicaciones después del aborto. Para su seguridad, después de los primeros 3 meses del embarazo, un aborto necesita llevarse a cabo con equipo especial, en una clínica o en un hospital.

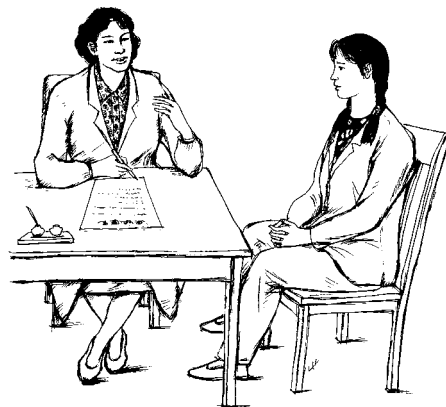


Qué esperar durante un aborto hecho bajo condiciones seguras

► Tome bastantes líquidos el día antes del aborto. Eso le ayudará a recuperarse más pronto.

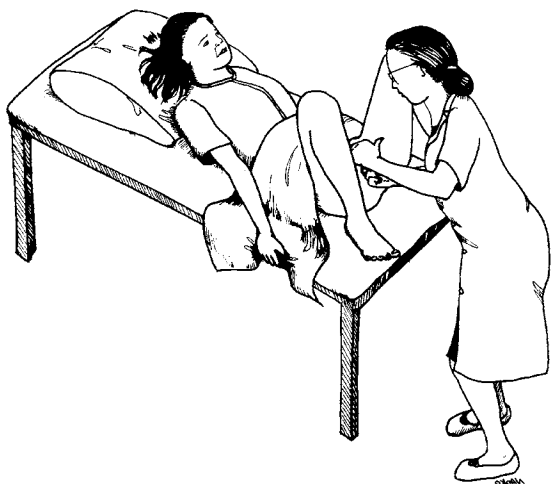
Los abortos seguros, sobre todo los que se hacen mediante aspiración manual, se llevan a cabo tanto en centros médicos como en hospitales. Un aborto hecho mediante raspado (D y C) generalmente se realiza en un hospital. Un aborto médico debe hacerse en un centro médico o en un hospital que cuente con el equipo y el personal necesarios para también hacer abortos mediante succión y mediante raspado. Para mayor información sobre las formas en que se hacen estos abortos, vea la página 244.

Cuando usted acuda a un centro médico o a un hospital para hacerse un aborto, usted debe ser recibida y tratada con respeto. Un asesor debe hablar con usted sobre su decisión y explicarle cómo se realizará el aborto y cuáles son sus riesgos.



La información a continuación explica lo que usted puede esperar de un aborto hecho bajo condiciones seguras. Un aborto que sea muy diferente a lo descrito, podría ser peligroso.

- A usted deben preguntarle cuándo tuvo su última regla y si podría tener una infección de transmisión sexual (vea pág. 263).
- Un trabajador de salud debe examinarla. Como parte del examen, debe revisar el tamaño de la matriz, tocándole la vagina por dentro y la barriga por fuera.
- Usted sentirá dolores fuertes durante el aborto, ya sea que éste se haga mediante succión o mediante raspado. Pero poco después de que el aborto termine, los dolores se volverán menos fuertes.
- Después del aborto, alguien deberá limpiarle los genitales y llevarla a descansar. Un trabajador de salud deberá vigilarla como por una hora.
- Alguien deberá decirle qué hacer después del aborto, de cuáles señas estar pendiente, y con quién comunicarse en caso de que tenga complicaciones.



Además, alguien deberá hablar con usted sobre métodos de planificación familiar. Usted puede empezar a usar un método el mismo día del aborto. Usted deberá recibir una cita para regresar a que la revisen en 1 ó 2 semanas.

Después de un aborto, las señas del embarazo, como las náuseas y las molestias de los pechos, deben desaparecer en un día. Si no desaparecen, usted podría aún estar embarazada. El embarazo podría estar en la matriz o en una trompa (*embarazo tubárico*). **Ésta es una emergencia. Vea a un trabajador de salud de inmediato.**

Puede que usted se sienta un poco cansada o que tenga cólicos o dolores por un día después del aborto. Usted tendrá algo de sangrado por la vagina hasta por 2 semanas. Pero después del primer día, el sangrado no debe ser más fuerte que el de una regla ligera. Su próxima regla normal debe darle como de 4 a 6 semanas después del aborto. Puede tomar más tiempo en regresar si usted ya llevaba más de 5 ó 6 meses de embarazo.

Si usted no tuvo a nadie con quien hablar antes del aborto, tal vez le ayude hablar con alguien ahora. Hablar sobre sus sentimientos con una persona de confianza puede ayudarle a sentirse mejor.

Cómo cuidarse después de un aborto:

- Para evitar una infección, tome 100 mg de doxiciclina, 2 veces en el día del aborto. (Pero si está dando pecho a un bebé, en vez de eso es mejor tomar 500 mg de eritromicina, 4 veces al día, durante 7 días.)
- No tenga relaciones sexuales ni se ponga nada en la vagina hasta por lo menos 2 días después de que deje de sangrar.
- Si tiene cólicos o dolores, descanse y póngase compresas calientes en el vientre. O tome acetaminofén o ibuprofeno (vea pág. 482).
- Para tener menos dolor y sangrado, súbese con frecuencia la parte baja del vientre. Eso ayuda a la matriz a volver a encogerse y disminuye el sangrado.
- Tomar bastantes líquidos le ayudarán a recuperarse más pronto.
- Usted puede volver a hacer sus actividades de siempre en cuanto empiece a sentirse bien—generalmente, en un día.



Después de un aborto, empiece a usar algún método de planificación familiar de inmediato. Usted podría embarazarse de nuevo antes de su próxima regla.

Qué esperar después de un aborto

► *Usted debe empezar a tener su regla como de costumbre de 4 a 6 semanas después de un aborto. Pero podría embarazarse tan sólo 11 días después.*

Señas de peligro

Si usted tiene cualquiera de estas señas, consiga ayuda médica pronto:

- Sangrado fuerte por la vagina (vea pág. 251)
- Fiebre (calentura) alta (vea 'Infección' en la pág. 255)
- Dolor muy fuerte en el abdomen (vea 'Lesión dentro del cuerpo', pág. 257 e 'Infección', pág. 256)
- Desmayo y confusión (vea 'Choque', pág. 254)
- Desecho por la vagina que huele mal (vea 'Infección', pág. 256)

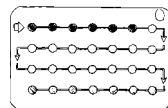
La planificación familiar después de un aborto

► Lo más probable es que una mujer que acaba de tener un aborto no quería embarazarse para empezar. Éste es un buen momento de ofrecerle información sobre diferentes métodos de planificación familiar y las formas de obtenerlos.

► Para mayor información sobre todos estos métodos, vea el capítulo 13, sobre la planificación familiar.

Es posible embarazarse poco después de tener un aborto (en menos de 2 semanas). Muchos métodos de planificación familiar se tardan en empezar a hacer efecto, por eso hable con alguien acerca de la planificación familiar y empiece a usar un método lo más pronto posible.

- **La píldora:** Usted puede empezar a tomar pastillas el mismo día del aborto. No espere más de una semana.

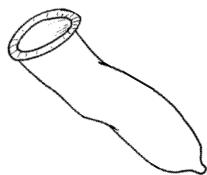


- **Dispositivo Intra-Uterino (DIU):** Si no hay riesgo de infección, un trabajador de salud capacitado puede colocarle un DIU justo después del aborto.

- **Inyecciones:** Usted debe recibir la primera inyección el día del aborto o hasta una semana después.

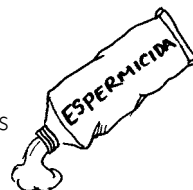


- **Implantes:** Éstos se pueden colocar justo antes o justo después del aborto, o hasta una semana después.
- **Esterilización de la mujer:** Si usted llevaba menos de 3 meses de embarazo, le pueden hacer la operación durante el aborto o justo después de él. Es muy importante que usted tome esta decisión con cuidado. **La esterilización es permanente.**
- **Esterilización del hombre:** La esterilización del hombre se puede hacer en cualquier momento y es permanente. Esta decisión debe tomarse con cuidado.



- **Condomes:** Usted y su compañero pueden usar condones en cuanto vuelvan a empezar a tener relaciones sexuales. Los condones también dan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH, el virus que causa el SIDA.

- **Espermicida:** Puede usar espermicida en cuanto vuelva a tener relaciones sexuales. No debe usar espermicida si tiene VIH o si tiene múltiples parejas sexuales.



- **Diafragma:** Si no hay una infección o una lesión, a usted le pueden tomar la medida para un diafragma y enseñarle a ponérselo antes o después del aborto.

- **Métodos naturales (del moco y de días fijos):** Éstos no serán útiles sino hasta que vuelva a tener su regla como de costumbre.



Una mujer que tenga cualquiera de las señas de peligro después de un aborto (vea pág. 249), **¡necesita recibir atención médica pronto!** Ella debe ir de **inmediato** a un centro médico o a un hospital donde pueda recibir la atención que necesite. La mayoría de las veces es necesario vaciar la matriz por completo, mediante aspiración o raspado (D y C). Mientras tanto, si no es posible transportar a la mujer de inmediato o si la ayuda queda muy lejos, la información en las siguientes 8 páginas puede ser útil.

SANGRADO FUERTE POR LA VAGINA



El sangrado fuerte es el problema más común después de un aborto. Generalmente se debe a pedazos del embarazo que han quedado en la matriz. La matriz no puede encogerse y cerrarse, y por eso sigue sangrando. A esto se llama aborto incompleto. Si se sacan los pedazos, muchas veces el sangrado se detiene. A veces el sangrado se debe a un desgarro del cérvix. En ese caso, hay que coser el desgarro para que el sangrado se detenga.

Una mujer está sangrando demasiado si empapa 2 toallas sanitarias o trapos en 1 hora durante 2 horas seguidas. Un goteo lento pero constante de sangre rojo vivo también es peligroso. Cuando eso sucede, una mujer puede perder una cantidad peligrosa de sangre en poco tiempo. Si no es posible obtener ayuda médica de inmediato, trate de detener el sangrado.

Para detener el sangrado

Sobar el vientre puede ayudar a cerrar la matriz de una mujer que está sangrando demasiado. La mujer se puede sobar a sí misma o alguien más puede sobarle la barriga. Hay que sobar la parte baja del vientre con mucha fuerza mientras la mujer está acostada o acucillada.

Si hay pedazos de tejido atorados en la matriz o en el cérvix, tal vez la mujer misma los pueda expulsar acucillándose y pujando como si fuera a obrar o a dar a luz.

Aunque estos tratamientos parezcan dar resultado, **consiga ayuda médica lo antes posible.** La mujer necesitará *antibióticos* y quizás aún necesite que le vacíen la matriz por completo.



Complicaciones del aborto

► El tratamiento inmediato de las complicaciones del aborto puede evitar enfermedades, la infertilidad y la muerte. Consiga ayuda pronto si tiene problemas después de un aborto. **¡NO ESPERE!**

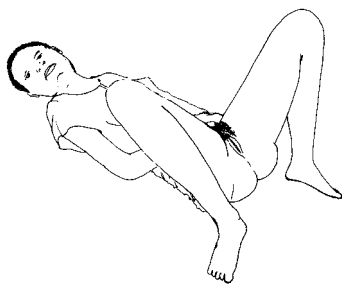
AYUDA DE EMERGENCIA PARA DEMASIADO SANGRADO

Es posible que los trabajadores de salud y otras personas capacitadas para hacer exámenes pélvicos puedan seguir los siguientes pasos para tratar de detener el sangrado hasta que sea posible vaciar la matriz.

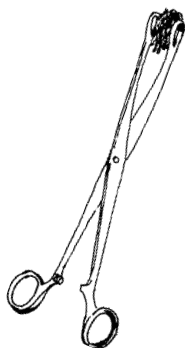
IMPORTANTE Como la entrada a la matriz de la mujer está abierta, es muy peligroso poner cualquier cosa en la vagina. A la mujer le puede dar una infección grave. Sólo haga lo siguiente si el sangrado es tan fuerte que la vida de la mujer está en peligro. Para saber cuándo es demasiado fuerte el sangrado, vea la página anterior.



1. Lávese las manos y lave los genitales de la mujer con jabón y agua limpia.
2. Póngase un guante limpio de plástico o de látex o una bolsa de plástico muy limpia en una mano. La mano enguantada no debe tocar nada antes de entrar a la vagina de la mujer.

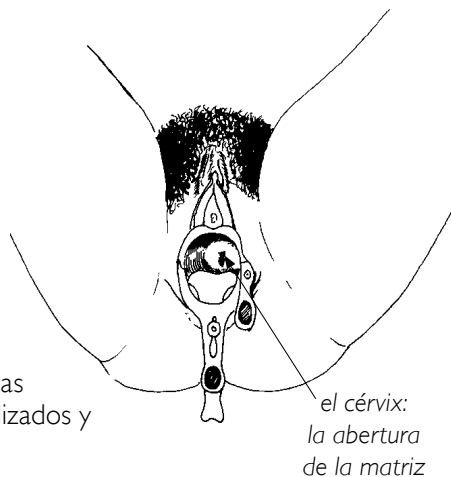


3. Pida a la mujer que se acueste boca arriba con los pies y las rodillas separadas. Ayúdele a relajarse.

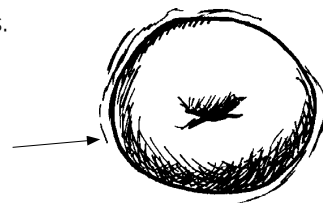


Use fórceps esterilizados para quitar cualquier tejido que vea en la abertura de la matriz.

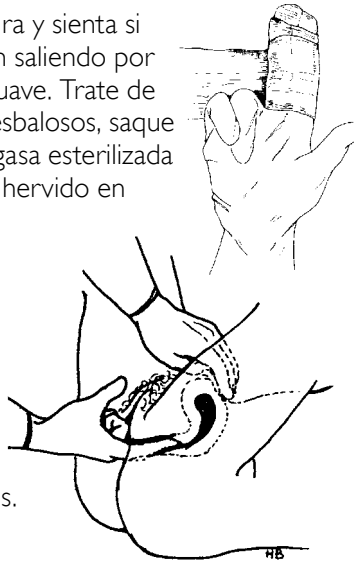
4. Si usted tiene un espéculo esterilizado (si tiene un juego para poner DIUs, encontrará allí los instrumentos apropiados), colóquelo en la vagina para que pueda ver la abertura de la matriz. Si usted puede ver tejido, coágulos o bultos de sangre allí, trate de cogerlos con unas pinzas o unos fórceps esterilizados y sáquelos con cuidado.



5. Si usted no tiene un espéculo, meta en la vagina primero uno de sus dedos enguantados y después meta otro más.
6. Busque el cervix con los dedos. Se sentirá más firme y más liso que la piel a su alrededor. Se ve así y es como de este tamaño.



7. Mueva los dedos a través de la abertura y sienta si hay pedacitos del embarazo que estén saliendo por la abertura. Se sentirán como carne suave. Trate de quitarlos con cuidado. Si están muy resbalosos, saque la mano y envuélvase dos dedos con gasa esterilizada o con un trapito limpio que haya sido hervido en agua. Luego trate de sacar los pedacitos otra vez.
8. Después de que haya sacado los pedazos, vuelva a meter sus dedos enguantados en la vagina y póngalos bajo la matriz. Con la otra mano, sobe la matriz de la mujer para ayudar a detener el sangrado. La matriz debe estar entre sus dos manos.
9. Dé a la mujer una inyección de ergometrina (0,2 mg) en un músculo grande, como una nalga o un muslo. Luego dele una pastilla de 0,2 mg o una inyección de 0,2 mg de ergometrina, cada 6 horas, durante 24 horas. O puede utilizar misoprostol: dele 600 microgramos por la boca o inserte 600 microgramos en el recto (utilice guantes).
10. Dé de inmediato los antibióticos para evitar una infección (vea pág. 256). La mujer corre un gran riesgo de contraer una infección porque la matriz está abierta y los microbios pueden entrar en ella.
11. Si la mujer está despierta, dele líquidos de beber. Si está desmayada, vea la página siguiente.
12. Llévela a un hospital de inmediato, aunque usted crea que ha sacado todo el tejido y el sangrado se ha detenido. Aún será necesario que le vacíen la matriz por completo. Si el sangrado no se detiene, siga sobándole la parte baja del vientre mientras la lleva al hospital.



cómo poner
una inyección

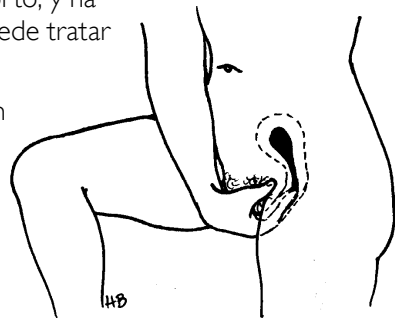


¡TRANSPORTE!

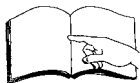
Cuando no cuente con la ayuda de un trabajador de salud

Si usted está sangrando demasiado después de un aborto, y ha probado las sugerencias de la página 251, usted misma puede tratar de sacar el tejido que tenga atorado en el cérvix.

Primero lávese bien las manos y los genitales con jabón y agua limpia. Luego acuclíllese y puje como si fuera a obrar o a dar a luz, y siga los pasos 6 y 7 descritos arriba. Después de que haya sacado los pedazos, súbese la parte baja del vientre (vea pág. 251). Luego consiga ayuda médica, aunque esté sangrando menos.



¡PELIGRO! El sangrado fuerte puede producir CHOQUE, el cual puede ser mortal. Transporte a la mujer de inmediato.



suero para tomar, 540

líquidos dados por el recto, 541



¡TRANSPORTE!

CHOQUE

El choque es una condición que puede resultar del sangrado fuerte y que puede ser mortal. El sangrado por dentro también puede causar choque.

Señas:

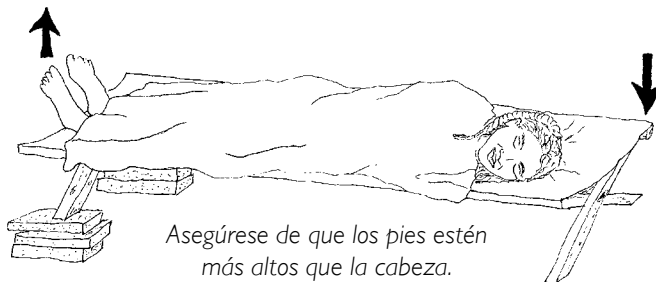
- pulso muy rápido; más de 100 latidos por minuto para un adulto
- piel pálida, fría y húmeda
- boca, palmas de las manos y párpados internos pálidos
- respiración rápida; más de 30 veces por minuto
- confusión o pérdida del conocimiento (desmayo)

Tratamiento para una mujer que está consciente:

- Acueste a la mujer con los pies más altos que la cabeza.
- Tápela con ropa o mantas (cobijas).
- Si puede beber, dele sorbitos de agua o de suero para tomar.
- Ayúdele a mantenerse tranquila.
- Si sabe cómo hacerlo, dele solución *intravenosa* con una aguja ancha (para que la solución fluya con rapidez) o dele líquidos por el recto.

Tratamiento para una mujer que está inconsciente:

- Acuéstela de lado, con la cabeza baja e inclinada hacia atrás y hacia un lado, y con los pies elevados.



- Si ella parece estar atragantándose, jálele la lengua hacia adelante con un dedo.
- Si ella vomitó, límpiéle la boca de inmediato. Asegúrese de que tenga la cabeza baja e inclinada hacia atrás y hacia un lado para que no aspire vómito.
- No le dé nada por la boca hasta que haya estado despierta por una hora.
- Si sabe cómo hacerlo, dele solución intravenosa con una aguja ancha (para que la solución fluya con rapidez) o dele líquidos por el recto (vea pág. 541).

No espere a que venga un trabajador de salud. Lleve a la mujer de inmediato a un hospital o a donde haya ayuda médica. ¡Ella necesita atención pronto!

INFECCIÓN

Si hay una infección, es más probable que **sea leve** si el aborto fue realizado menos de 3 meses (12 semanas) después de la última regla.

Una **infección grave** es aquella que se ha extendido a la sangre (sepsis). Es más probable que una mujer tenga una infección grave si el aborto se hizo más de 3 ó 4 meses después de su última regla, o si la matriz fue lesionada durante el aborto. La sepsis es muy peligrosa y también puede causar choque.

A una mujer le puede dar una infección por diferentes razones:

- El abortista metió una mano o un objeto que no estaban limpios en la matriz.
- En la matriz quedaron pedazos del embarazo, y éstos se han infectado.
- La mujer ya tenía una infección cuando se hizo el aborto.
- La matriz se desgarró durante el aborto.

Señas de una infección leve:

- un poco de fiebre (calentura)
- dolor leve en el abdomen

Tratamiento para una infección leve:

Para evitar que una infección leve se vuelva más grave, trátela de inmediato con las medicinas que aparecen en la página 256. La mujer necesita más de una medicina, porque las infecciones después del aborto son causadas por varios tipos de microbios.

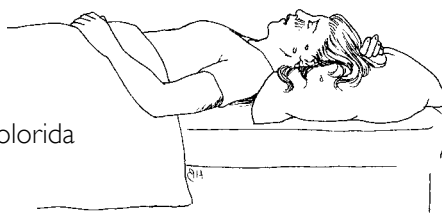
Si no es posible conseguir las medicinas que aparecen en la página 256, vea las "Páginas verdes" para otras medicinas que también sirven. **Una mujer que está dando pecho** debe usar el primer tratamiento para una infección después del parto (vea pág. 97).





Señas de una infección grave:

- escalofríos y fiebre alta
- cansancio, debilidad y dolores de los músculos
- barriga hinchada, dura y adolorida
- desecho de la vagina que huele mal



Tratamiento para una infección grave:

- Lleve a la mujer a un centro médico o a un hospital de inmediato.
- Empiece a dar las siguientes medicinas de inmediato, aunque ustedes ya estén en camino al hospital.

Medicinas para una infección después del aborto

Tratamiento:

Dé una de estas combinaciones de medicinas (dé las 3 medicinas):

- ceftriaxona..... 250 mg en el músculo 1 sola vez
 y doxiciclina 100 mg por la boca 2 veces al día
 (evite usar doxiciclina si está dando pecho)
- y metronidazol..... 500 mg por la boca o por la vena 3 veces al día



- ampicilina..... 2 g (2000 mg) por la vena o en el músculo,
 solo la primera vez, después 1 g (1000 mg)
 por la vena o en el músculo cada vez 4 veces al día
- y gentamicina 80 mg por la vena o en el músculo 3 veces al día
- y metronidazol..... 500 mg por la boca o por la vena 3 veces al día



Dé 2 medicinas:

- clindmicina..... 900 mg por la vena 3 veces al día
- y gentamicina 80 mg por la vena o en el músculo 3 veces al día

¡IMPORTANTE Si la mujer no se siente mejor 24 horas después de recibir la primera dosis de las medicinas, llévela al hospital más cercano.

Deje de dar las medicinas por la vena o por inyección en el músculo cuando las señas de infección se hayan quitado por 48 horas seguidas. Entonces comience a dar medicinas por la boca, tomadas con mucha agua.

Quando las señas de infección se hayan quitado por 48 horas

Dé 2 medicinas:

- doxiciclina 100 mg por la boca 2 veces al día por 10 días
 (evite usar doxiciclina si está dando pecho)
- y metronidazol..... 500 mg por la boca 3 veces al día por 10 días

EL TÉTANOS

Si una mujer tiene una infección o una lesión que sangra después de un aborto, ella podría contraer una infección por el tétanos, sobre todo si alguien le metió en la matriz un objeto o un instrumento que no estaba limpio. Ella necesita recibir una vacuna contra el tétanos de inmediato (vea pág. 515).



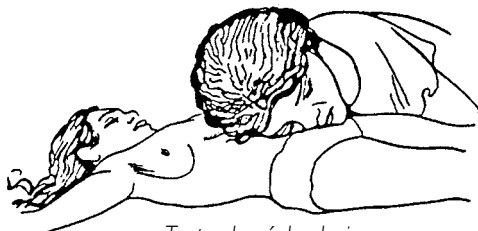
LESIÓN DENTRO DEL CUERPO (LESIÓN INTERNA)

Durante un aborto, el tipo de lesión más frecuente es un agujero en la matriz creado por un objeto filoso. Ese objeto también puede dañar otros órganos internos, como las *trompas*, los *ovarios*, los *intestinos* y la *vejiga*.

Cuando una mujer tiene lesiones internas, podría tener un sangrado fuerte en el abdomen sin que salga casi nada de sangre por la vagina.

Señas (ella tendrá algunas o todas éstas):

- el abdomen se siente tieso y duro y no se oyen sonidos por dentro
- cólicos o dolores muy fuertes en el abdomen
- fiebre
- náusea y vómitos
- dolor en uno o ambos hombros



Trate de oír burbujeo durante 2 minutos.

Tratamiento:

- Lleve a la mujer de inmediato a un centro médico o a un hospital donde puedan operarla. Es necesario que un médico repare la herida interna cuanto antes. De lo contrario, ésta podría causar infección, choque o la muerte.
- No le dé a la mujer nada por la boca—nada de comer o de beber, ni siquiera agua—a menos que tome más de 12 horas llegar al hospital. En ese caso, dele sólo sorbitos de agua. O deje que chupe un trapito remojado en agua.
- Si ella tiene señas de choque, dele tratamiento para choque (vea pág. 254). Asegúrese de que nada le esté bloqueando la boca y de que ella pueda respirar.
- Dele medicinas contra infecciones (vea pág. 256). También vacúnela contra el tétanos (vea pág. 516).



¡TRANSPORTE!



DESMAYO O PÉRDIDA DEL CONOCIMIENTO

El desmayo después de un aborto puede ser una señal del choque, ya sea a causa de un sangrado fuerte, una lesión grave en los órganos internos, o una infección. Para las señales del choque y su tratamiento, vea la pág. 254. Si la mujer se desmaya pero despierta poco después y no tiene señales del choque, dele bastantes líquidos y vigílela con atención.

APOYO EMOCIONAL DESPUÉS DE QUE SE TERMINA UN EMBARAZO

Es posible que una mujer tenga sentimientos fuertes después de un aborto, aun cuando sabe que tomó una decisión necesaria para ella y para su familia. Algunas mujeres sienten una mezcla de alivio, tristeza, pena, culpa, vergüenza, enojo e incluso amor. Es común que una mujer se siente triste y de duelo cuando un embarazo se termina. Estos sentimientos son normales, pero podrían agravarse si la mujer debe esconderlos y fingir que no pasa nada. A muchas mujeres les ayuda hablar con otras que han tenido las mismas experiencias (vea las páginas 423 a 425).



relaciones de
ayuda mutua

Si una mujer tiene problemas de salud graves a consecuencia de un aborto, generalmente es porque el aborto se hizo en malas condiciones. La persona que le causó daño además podría haberle tratado mal o con crueldad. Quizás la mujer tuviera mucho susto o sintiera mucho dolor. Si el aborto fue ilegal, ella podría temer que sea castigada por la ley.



Crear un ritual que ayude a reflexionar sobre lo que pasó puede ayudar a una mujer a superar la experiencia dolorosa y salir adelante con su vida. Por ejemplo, enterrar o quemar un objeto relacionado con el aborto podría servir como una forma simbólica de poner fin al asunto. En algunas comunidades, una mujer puede plantar un árbol o visitar un lugar sagrado y dejar una ofrenda.

He aquí algunas cosas que cualquier mujer o grupo de mujeres puede hacer para ayudar a prevenir las enfermedades y las muertes causadas por el aborto:

- Explique a los hombres, a las mujeres y a la comunidad entera cómo la planificación familiar puede hacer el aborto innecesario. Obtenga la capacitación para ofrecer servicios de planificación familiar a las mujeres de su comunidad.
- Visite a quienes ofrezcan abortos para asegurarse de que los estén haciendo bajo condiciones seguras.
- Aprenda cuáles son las complicaciones del aborto y cómo atender a una mujer que las tenga. Averigüe a dónde llevar a una mujer que necesite tratamiento de emergencia para las complicaciones de un aborto.
- Averigüe quién podría transportar a una mujer que necesite tratamiento de emergencia. Si no hay transporte médico de emergencia, ¿hay alguien en su comunidad que tenga un carro o una camioneta? Guarde botes extras de gasolina para las emergencias.
- Guarde algunas de las medicinas de la pág. 484 en una farmacia o en una clínica local para tratar los problemas de emergencia causados por el aborto.

Si usted es trabajadora de salud, he aquí algunas otras sugerencias:

- Trate de obtener capacitación para hacer aspiración manual al vacío. Así podrá ayudar a las mujeres que tengan complicaciones del aborto. Quizás un médico compasivo pueda instruir a los trabajadores de salud. No realice abortos, a menos que tenga la capacitación y los instrumentos necesarios para hacerlos con seguridad.
- Organice a los trabajadores de salud de su comunidad para hablar con las autoridades sobre los riesgos de los abortos mal hechos. Aun en los lugares donde el aborto sea ilegal, debe haber tratamiento para las complicaciones del aborto. Eso salvará vidas.

Prevencción de los abortos peligrosos



La información acerca de la planificación familiar puede evitar la necesidad de los abortos.

► Anime a las mujeres que se enfermen después de un aborto a conseguir ayuda en vez de esconderse.

Atienda amablemente a las mujeres que necesiten su ayuda

Muchas de las mujeres que tratan de conseguir ayuda después de un aborto, se ven rechazadas o son tratadas muy mal. Algunas personas las hacen sentirse avergonzadas o se rehusan a atenderlas para 'castigarlas' por lo que han hecho. Sin importar cuáles sean sus propias creencias, trate usted de no juzgar a las mujeres que se hayan hecho un aborto. En vez de ello, atiéndalas con compasión. Muchas de nosotras podríamos tener un embarazo no deseado en algún momento de nuestras vidas. Trate a quienes atienda como le gustaría que trataran a su hija o que la trataran a usted misma.