



RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA. AMENAZA DE ABORTO

Amenaza de aborto



Sangrado vaginal

Se considera amenaza de aborto a cualquier sangrado que sucede hasta la 22ª semana de gestación. La evolución no siempre tiene que concluir en un aborto. Un gran número de ellas evoluciona hacia un embarazo normal.

La causa inmediata del aborto es el desprendimiento parcial o completo de la placenta por pequeñas hemorragias.

El síntoma inicial de aborto es una hemorragia genital que generalmente es escasa, de color rojo brillante o pardo y puede ser intermitente. Esta hemorragia suele preceder al dolor de tipo cólico, similar al dolor menstrual,

causado por las contracciones uterinas. Se considerará la hospitalización según la magnitud de la hemorragia. De ahí la importancia de seguir las recomendaciones dadas y **acudir al hospital en caso de aumentar el sangrado o presencia de dolor.**

Las recomendaciones que haremos a continuación, **no garantizan que no ocurra el aborto**, pero contribuirán a un mejor pronóstico.

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1. Restrinja la actividad física**, absoluta o relativa según indicación médica.
- 2. Reposo psíquico. Trate de disminuir o controlar el estrés y la ansiedad**, ya que es un momento de incertidumbre en el que se trata de esperar. Recuerde que el aborto no ocurre por algo que uno hace o deja de hacer. La tranquilidad de los futuros padres es muy importante.
- 3. Absténgase de relaciones sexuales**
- 4. Prevenga el estreñimiento**
 - Aumente el consumo de alimentos con alto contenido en fibra: fruta fresca con piel, salvado, nueces y semillas, pan y cereales integrales, verduras y zumos
 - Evite alimentos que posean efecto diurético como el café, el té y el zumo de uva o los alimentos que contengan harinas y azúcares refinados
 - Asegure una ingesta de agua de al menos dos litros al día
- 5. Regule los estímulos del ambiente** (luz, ruidos, temperatura, colchón y cama) para mantener los ciclos día-noche normales y favorecer el sueño.
- 6. Mantenga la ropa de cama limpia, seca y libre de arrugas** (en caso de reposo absoluto)
- 7. Busque apoyo psicológico en los miembros de la familia.** Especialmente en el padre. El padre debe ser partícipe en todo momento del proceso del embarazo. El futuro hijo es de los dos.

AUTORES

Rafael Ferrezuelo Cañete
M^a José Sereno Almena

BIBLIOGRAFÍA

- LLewellyn-Jones, D. Ginecología y Obstetricia. Séptima edición. Madrid. Ediciones Harcourt, S.A. 2000.
- Cañete Palomo, M. L. Urgencias en Ginecología y Obstetricia. Albacete. FISCAM. 2003.
- URAC-ADAM. Aborto espontáneo. 6 de Abril de 2004; URL disponible en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/17197.htm
- URAC-ADAM. Amenaza de aborto. 6 de Abril de 2004; URL disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000907.htm#top>