

## **Secuelas psicológicas del aborto espontáneo**

**Los efectos de una pérdida en el embarazo pueden llegar a ser tan fuertes que llevan a la mujer a vivir un duelo.**

Casi un 20 por ciento de los embarazos termina en un aborto espontáneo. Y aunque un alto porcentaje de las pérdidas ocurren cuando la mujer ni siquiera se ha dado cuenta que espera un hijo, en los casos en que la mujer sí lo ha notado y, es más, lo espera con ansiedad, la experiencia puede afectarla profundamente a nivel psicológico. Sobre todo "si su 'seguridad personal' o autoestima se focaliza o gira en torno al rol de madre", explica Andrea Marín, psicóloga y docente de la Universidad de las Américas. "En esos casos tanto su seguridad como su autoestima se ven afectadas, debido a que se planifica su vida en base a ese rol".

Cabe destacar que las consecuencias en cada mujer varían. "Los efectos de un aborto espontáneo dependerán de las expectativas depositadas en ese embarazo, si se trata de un embarazo deseado o no deseado...Es esperable que una mujer que ha deseado embarazarse o que le ha costado lograr hacerlo y finalmente lo pierde, sienta un duelo, con reacciones ansiosas o depresivas mínimas, en términos de intensidad y duración", explica la experta.

Hay ocasiones en las que el proceso de tristeza se alarga, por lo que se recomienda consultar a un especialista. "Para asistir a una terapia de contención y apoyo, reelaborar la pérdida, redefinir la identidad descentralizando el foco del rol de madre", advierte.

Existe también una relación entre el tiempo de embarazo y las secuelas. "Es posible plantear que a menor tiempo de embarazo, la pérdida tendría menores repercusiones para la mujer, tanto físicas como de origen psicológico".

### **Etapas de un duelo**

La doctora Elizabeth Kubler-Ross quien ha estudiado el proceso a fondo, reconoce cinco diferentes etapas que un individuo

experimenta cuando vive una tristeza profunda:

- 1. Negarlo, coraje
- 2. Miedo, negociación
- 3. Depresión
- 4. Retiro
- 5. Aceptación

"A pesar que la mayoría de las mujeres comparten con su esposo su sufrimiento hasta algún grado, algunas veces hay malentendidos envueltos. Es muy normal que la mamá sienta una pena más intensa y que dure por más tiempo que a su marido. Es también común que los sentimientos del marido no se tomen casi en cuenta, por ser la madre la que cargó a su bebé y tiene el trauma físico del aborto", revela Kubler-Ross.

Andrea Marín, por su parte, reconoce que en el caso de las mujeres que están acompañadas, podrían producirse dificultades con su pareja, debido al proceso de duelo o crisis que ambos presentan.

En dichos casos debe considerarse que la fase de duelo también suele ser experimentada por el hombre, generando sintomatología muy similar. "Es recomendable, que ambos se apoyen y respalden mutuamente, que se comuniquen y entiendan recíprocamente. En el caso del hombre muchas veces debe ocuparse de los cuidados físicos o secuelas producto de la pérdida".

Resulta fundamental comprender y situarse en el contexto de un aborto: no es algo esperable, por lo cual suele producir reacciones en la línea depresiva. Y lo más importante es expresar las emociones y permitirse no estar bien por un tiempo.

**Copyright 2006 Terra Networks Chile S.A.**

Terra Chile