

Recursos para la pérdida del embarazo

Después de perder un embarazo, es normal sentir tristeza, alivio, ansiedad, dolor o remordimiento y estos sentimientos pueden cambiar con el paso del tiempo. No existe una sola manera de afrontar la pérdida de un embarazo, ya que las experiencias y reacciones de cada persona son únicas. Está bien pedir ayuda o un espacio para procesar esos sentimientos.

No está sola

Aunque muchas personas piensan que el aborto espontáneo (pérdida temprana del embarazo) ocurre con poca frecuencia, aproximadamente uno de cada cuatro embarazos termina en aborto espontáneo.¹ La mayoría de estos casos no tiene una causa identificable. No hay nada que usted haya hecho para causar el aborto espontáneo ni podría haber hecho algo para impedirlo.

Hay otros tipos de pérdidas de embarazos:

- Aproximadamente uno de cada 175 embarazos termina en muerte fetal² (pérdida tardía del embarazo).
- Al menos una de cada seis personas experimentará infertilidad³ (imposibilidad de concebir tras 12 meses de relaciones sexuales sin usar condones).
- Cada año, unas 900 000 personas acuden a la sala de emergencias por una pérdida temprana del embarazo.⁴

Otras situaciones, como partos prematuros, abortos, adopciones y diagnósticos de discapacidad, también pueden generar sentimientos difíciles de procesar.

Es importante recordar que la pérdida no define a una persona ni a su capacidad para formar una familia.

Recursos de apoyo

Si está pasando por un momento difícil tras la pérdida de un embarazo, hay ayuda disponible. Es posible que busque ayuda poco después de la pérdida o después de que haya pasado un tiempo. Cada persona necesita un tipo de ayuda diferente. Puede hablar con un amigo, familiar o líder religioso, o pedirle a su proveedor de atención de salud la derivación a servicios de salud mental.

A continuación, encontrará algunos recursos gratuitos y confidenciales para recibir ayuda:

- **Red Internacional de Apoyo para el Posparto:**
 - Grupos de apoyo para la pérdida temprana del embarazo. Visite postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms.
 - Línea de apoyo para la pérdida del embarazo: Llame al 800-944-4773 y presione 1 para hablar en español o 2 para hablar en inglés; envíe un mensaje de texto al 800-944-4773 para hablar en inglés o al 971-203-7773 para hablar en español.
- **988:** servicios de salud mental las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite nyc.gov/988.
- **MiscarriageHurts.org:** actividades de sanación y ayuda para personas que han sufrido una pérdida temprana del embarazo. Visite miscarriagehurts.org.

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage (Aborto espontáneo). *StatPearls*. Actualizado el 27 de junio de 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality: United States (Mortalidad fetal: Estados Unidos), 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:[10.15620/cdc:118420](https://doi.org/10.15620/cdc:118420)

³ Organización Mundial de la Salud. 1 in 6 people globally affected by infertility: WHO. (Una de cada seis personas en el mundo es infértil: OMS) 4 de abril de 2023. <https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department (Pérdida temprana del embarazo en departamentos de emergencia), 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:[10.1002/emp2.12549](https://doi.org/10.1002/emp2.12549)

Recursos de apoyo (continuación)

- **First Candle:** grupos de apoyo en línea para personas que han perdido un embarazo. Visite firstcandle.org/online-support-groups/.
- **Exhale Pro-Voice:** una línea de apoyo sin prejuicios (en inglés y español) para personas que han tenido un aborto. Envíe un mensaje de texto al 617-749-2948.
- **Línea de atención telefónica de All-Options:** consejería y apoyo entre pares (en inglés y español) para personas embarazadas o que desean hablar sobre el aborto, la adopción, la crianza o la pérdida de un embarazo. Llame al 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (Interrupción de un embarazo deseado):** apoyo sin prejuicios para que personas que interrumpieron un embarazo deseado por motivos médicos puedan hacer el duelo. Visite endingawantedpregnancy.com.
- **Connect & Breathe:** línea de apoyo sin prejuicios para personas que han tenido un aborto. Llame al 866-647-1764.
- **YourAbortionExperience.org:** actividades de sanación y ayuda para personas que han tenido un aborto. Visite yourabortionexperience.org.
- **Línea directa para casos de abortos espontáneos y voluntarios:** apoyo para casos de aborto espontáneo o voluntario por parte de profesionales clínicos con experiencia. Llame o envíe un mensaje de texto al 833-246-2632.
- **Faith Aloud:** recursos religiosos y espirituales relacionados con el embarazo. Visite faithaloud.org/find-support/spiritual-resources.
- **Return to Zero Hope:** recursos de apoyo para personas que han perdido un embarazo. Visite rtzhope.org.
- **Star Legacy Foundation:** grupos virtuales de apoyo para personas que han perdido un embarazo. Visite starlegacyfoundation.org/support-groups.

Recursos para la conmemoración

Las familias pueden solicitar un certificado de defunción fetal si desean hacer un entierro o una cremación. Para completar la solicitud, visite health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf.

Algunas personas encuentran consuelo y sanación al donar leche materna para otro bebé que la necesite. Para obtener más información, visite nymilkbank.org/donate-after-loss.

Las familias también pueden recordar y honrar su memoria de otras formas, como con huellas de los pies, imágenes de ultrasonido o ceremonias religiosas y espirituales. Pregúntele a su proveedor sobre estas opciones.

Para obtener más información, visite acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss.