

## El síndrome post-aborto

### Por Escritor Invitado

El Síndrome Post-Aborto (SPA) es una forma de trastorno de estrés postraumático. El proceso de tomar la decisión de abortar, pasar por el procedimiento y vivir con la pena, el dolor y el pesar es ciertamente, en esencia, traumático. Al igual que con cualquier otro trauma, las personas con frecuencia tratan de “olvidar” la experiencia y niegan o ignoran el dolor resultante. Muchas simplemente no relacionan su angustia con la experiencia de aborto. Sin embargo, en algún punto, los recuerdos salen a la superficie y es imposible seguir negando la verdad sobre esta pérdida. Es durante estos momentos cuando el dolor del síndrome post-aborto se revela en los corazones de miles de vidas.

Los síntomas del síndrome post-aborto no necesariamente aparecerán al mismo tiempo; tampoco es probable que una mujer experimente todos los síntomas en la lista. Algunos pueden ocurrir inmediatamente después de un aborto y otros mucho más tarde. Si usted puede identificarse con más de dos de estos síntomas, es posible que esté experimentando el síndrome post-aborto. A continuación se enumeran los síntomas que describen el síndrome post-aborto, según detallan el Dr. Paul y Teri Reisser en su libro, *Help for the Post-Abortive Woman* (Ayuda para la mujer que se ha realizado un aborto) (ahora titulado *A Solitary Sorrow / Una pena solitaria*):

1. Culpa. La culpa es lo que una persona siente cuando ha violado su propio código moral. Para la mujer que ha llegado a creer, en algún punto antes o después del aborto, que dio su consentimiento para el asesinato de su hijo por nacer, el peso de la culpa es implacable. Es poco el consuelo que puede ofrecerse a una mujer que ha transgredido uno de los instintos más fuertes de la naturaleza: la protección que una madre extiende a sus crías. De hecho, muchas mujeres después de un aborto creen que todo evento de infelicidad que hubiere ocurrido después del aborto fue inevitable porque ellas “se lo merecían”.
2. Ansiedad. La ansiedad se define como un estado emocional y físico desagradable de aprensión que puede tomar la forma de tensión (incapacidad para relajarse, irritabilidad, etc.), respuestas físicas (mareos, palpitaciones, dolor de estómago, dolores de cabeza, etc.), preocupación sobre el futuro, dificultad para concentrarse y alteración del sueño. El conflicto entre las normas morales de una mujer y su decisión de abortar genera una gran parte de esta ansiedad. Con mucha frecuencia, ella no relacionará su ansiedad con el síndrome post-aborto

y sin embargo inconscientemente empezará a evitar todo lo que esté relacionado con los bebés. Se inventará excusas para no asistir a un “baby shower”, se saltará el pasillo de los bebés en el supermercado y así, sucesivamente.

3. “Insensibilidad o anestesia” psicológica. Muchas mujeres después de un aborto mantienen un voto secreto de que nunca más permitirán que se les ponga en una posición tan vulnerable. Como resultado, con frecuencia e inconscientemente, se esfuerzan más para mantener sus emociones bajo estricto control, lo que les evita sentir el dolor de lo sucedido, pero también les dificulta en gran medida su habilidad de formar y mantener relaciones estrechas. Aisladas hasta de sí mismas, pueden sentirse como si su vida le estuviera sucediendo a otra persona.
4. Depresión y pensamientos suicidas. Todas nosotras experimentamos depresión de vez en cuando, pero las siguientes formas son comunes en mujeres que han pasado por la experiencia de un aborto:
  - Humor triste— con sentimientos desde melancolía hasta total desesperanza.
  - Episodios de llanto repentino e incontrolable— cuyo origen pareciera ser un total misterio.
  - Deterioro del concepto de sí misma —porque se siente totalmente deficiente en su habilidad de funcionar como una mujer “normal”.
  - Alteraciones del sueño, el apetito y sexuales — usualmente en un patrón de insomnio, pérdida de apetito y/o deseo sexual reducido.
  - Motivación reducida —para las actividades normales de la vida. Las cosas que ocupaban su vida antes de la depresión ya no parecen valer la pena.
  - Interrupción en las relaciones interpersonales— debido a la falta general de entusiasmo para cualquier actividad. Esto puede verse en especial en su relación con su esposo o novio, en particular si él estuvo envuelto en la decisión de abortar.
  - Pensamientos suicidas —o preocupación con la muerte. Como cabe esperar, en un estudio realizado por el Instituto Elliot, cerca de un 33% de las mujeres encuestadas que habían abortado alcanzó un nivel de depresión tan profundo que preferían morir que seguir adelante.
5. Síndrome del aniversario. En la encuesta mencionada previamente, cerca de un 54% de las mujeres que habían abortado reportan un aumento de los síntomas del síndrome post-aborto cerca del aniversario del aborto y/o de la fecha en que hubiera nacido el bebé abortado.
6. Revivir la experiencia de aborto. Un evento muy común que describen las mujeres que han pasado por abortos es tener recuerdos angustiantes recurrentes del episodio de aborto, que ocurre con frecuencia durante situaciones que presentan cierta similitud con algún aspecto del aborto, tal como un examen ginecológico de rutina, o hasta el sonido de succión de una

aspiradora. Estos recuerdos o "flashbacks" también ocurren en la forma de pesadillas recurrentes de bebés en general o del bebé abortado en particular. Estos "sueños" usualmente se tratan de un bebé perdido, desmembrado o que está llorando.

7. Preocupación por quedar nuevamente embarazada. Un porcentaje significativo de mujeres que abortan vuelven a quedar embarazadas en un lapso de un año, y muchas otras verbalizan el deseo de concebir nuevamente tan rápido como sea posible. El nuevo bebé, el cual a veces es llamado el "bebé de reparación", puede representar un deseo inconsciente de sustituir al que fue abortado.
8. Ansiedad con respecto a la fertilidad y temas relacionados con la procreación. Un síntoma común del síndrome post-aborto en las mujeres es el temor de que nunca más van a quedar embarazadas o que nunca más podrán llevar un embarazo hasta su término (o que si quedan embarazadas no van a llegar a dar a luz). Algunas piensan que van a tener niños minusválidos porque se han "descalificado a sí mismas como buenas madres". Muchas se refieren a estos temores como castigos de Dios.
9. Interrupción del proceso de crear vínculos con los hijos presentes y/o futuros. Por temor a pasar por otra pérdida devastadora, es posible que una mujer que ha abortado no se permita a sí misma crear un verdadero vínculo con sus demás hijos. Otra reacción común es la de expiar sus acciones hacia el hijo abortado convirtiéndose en la madre más perfecta del mundo para sus hijos restantes o futuros. Asimismo, la mujer que ya tenía hijos al momento de su aborto puede descubrir que está empezando a verlos de manera diferente. Puede llegar al extremo de desvalorizarlos inconscientemente, pensando cosas como: "Tuviste suerte. Se te permitió vivir". O puede hacer lo opuesto y sobreprotegerlos.
10. Culpabilidad por sobrevivir. La mayoría de las mujeres no abortan por razones triviales. Usualmente están en medio de una situación descorazonadora en la cual tienen mucho que perder si escogen llevar el embarazo hasta su término. Al final, la decisión se resume en un triste "eres tú o yo, y me escojo a mí". Pero aunque el aborto las libera de su trauma presente, con frecuencia les produce una culpabilidad despiadada por haber escogido su propia comodidad en vez de la vida de su hijo.
11. Desarrollo de desórdenes alimenticios. Algunas mujeres que se han practicado abortos desarrollan anorexia o bulimia. Aunque este fenómeno permanece en gran medida inexplorado en este momento, hay varios factores que pueden contribuir. Primero, un aumento significativo o una pérdida exagerada de peso se asocia con el no ser atractiva, lo cual reduce las posibilidades de volver a quedar embarazada. Segundo, volverse poco

atractiva sirve como forma de castigarse a sí misma y ayuda a perpetuar la creencia de que la mujer no es digna de atención. Tercero, los extremos en el comportamiento alimenticio le representan una forma de control a la mujer que se siente que su vida está totalmente fuera de control. Y finalmente, una pérdida drástica de peso puede detener el ciclo menstrual, evitando así futuros embarazos.

12. Abuso de alcohol y drogas. El uso del alcohol y las drogas con frecuencia sirve inicialmente como una forma de automedicación – una forma de lidiar con el dolor de los recuerdos del aborto. Por desgracia, la mujer que recurre al alcohol o a las drogas, o a ambos, eventualmente se encuentra no sólo con más problemas sino también con menos recursos para solucionarlos. Las consecuencias mentales y físicas del abuso del alcohol o las drogas sólo amplifican la mayoría de los síntomas que la mujer ya está experimentando.
13. Otros comportamientos de auto-castigo o auto-degradación. Además de los desórdenes alimenticios y el abuso de sustancias, la mujer que ha abortado puede también caer en relaciones abusivas, volverse promiscua y dejar de cuidarse médicamente o herirse deliberadamente, emocional o físicamente.
14. Psicosis reactiva breve. En raras ocasiones, una mujer que ha abortado puede experimentar un breve episodio psicótico durante dos semanas o menos después del aborto. El rompimiento con la realidad y su recuperación subsiguiente son extremadamente rápidas, y en la mayoría de los casos la persona regresa completamente a su estado normal una vez termina el episodio. Aunque esta es una reacción inusual al aborto, cabe mencionarla sólo porque es posible que una persona tenga una breve reacción psicótica a un evento estresante sin que sea etiquetada como una persona psicótica. Durante un episodio de ese tipo, la percepción de la realidad se distorsiona drásticamente. Estas personas deben ser referidas al cuidado de un profesional.

Para más información, visite [www.RamahInternational.org](http://www.RamahInternational.org)

© Ramah International. Used with permission.