



“¿Me dolerá?”

Preguntas y respuestas acerca del dolor durante un aborto

¿Qué es el dolor?

A nadie le gusta sentir dolor. Pero ¿te has dado cuenta que la forma en que experimentamos el dolor y cómo nos sentimos al respecto con ello pueden ser diferentes? El dolor está afectado por nuestro humor, el tipo de apoyo que tenemos, y si estamos tranquilos o con miedo. (¡Piensa en hacerte un tatuaje comparado con tener una inyección!)

El dolor suele ser un sistema de alerta en el cuerpo, pero el dolor con un aborto en realidad puede hacerte saber que tu cuerpo está funcionando perfectamente. Mientras que el útero se vacía, hace los calambres, lo que contribuye a detener el sangrado y conseguir que el útero vuelva a su forma normal. El útero es un músculo fuerte que siempre le gusta contraher – así que es en realidad un “¡calambre del bueno!”

El dolor es un tipo de comunicación en el cuerpo. La espina dorsal envía una señal a través del sistema nervioso y luego partes diferentes del cerebro la evalúan. El cerebro inconscientemente decide qué está doloroso o no, dependiendo de cómo entiendes la situación, cuáles son tus experiencias pasadas, y cuáles son tus creencias, emociones, et cétera. Cuanto más entiendas qué esperar y cuanto más segura y relajada estés, cuanto menos hayan las “alarmas” y cuanto menos dolor te sientes.

Nuestras emociones afectan cómo experimentamos una sensación física. Todas nuestras creencias, emociones y preocupaciones contribuyen a cómo nos sentimos el dolor. Investigaciones científicas han demostrado que la depresión, la ansiedad y la culpa todos pueden hacer que sea más difícil a soportar el dolor. Un estado emocional positivo, seguro y relajado puede hacer que sea más fácil y menos doloroso.

El miedo en particular, puede aumentar cuánto dolor que sentimos. Cuando tenemos miedo, tensamos los músculos, el corazón se acelera, y podemos empezar a decirnos cosas así: “No me puedo relajar, esto realmente me va a doler, no lo soporto.” Entonces, lo siguiente que sabemos, no podemos relajarnos y cada sensación en realidad se hace más dolorosa. El miedo estimula al cerebro a que produzca sustancias químicas que impiden que nos relajemos. Es decir, cuando se trata del dolor, cuanto más lo temes, cuanto más lo sientes. El miedo y los pensamientos negativos pueden convertir lo incómodo en lo doloroso, mientras que los pensamientos positivos y la seguridad pueden convertir lo doloroso en lo tolerable.

Puede que esté incómodo acostarte en una camilla con las piernas en los apoyos de pierna o de pie, pero la mayoría de nosotras hemos aprendido a aceptar que es necesario. Los exámenes pueden hacer que algunas mujeres se sientan vulnerables si no han tenido nunca un examen pélvico en el pasado, o debido a experiencias pasadas, tales como la violación o abuso sexual. Para algunas de nosotras todo lo médico es traumático. Si los aspectos médicos del aborto te dan miedo, asegúrate de que el personal sepa para que te puedan dar la ayuda, la paciencia, y el tiempo extra. Tu profesional médico quiere que esto sea una experiencia segura y cómoda para ti.

La anestesia y los fármacos

Cada clínica o médico ofrece medicamentos diferentes para el dolor y la anestesia. Asegúrate de preguntar cuáles son las opciones disponibles. Las mujeres pueden percibir una gran variedad de dolor, desde ninguno en absoluto, dolor de intensidad leve a moderada, hasta el dolor intenso, pero la mayoría de las mujeres dicen que es “nada de lo que no pueda manejar.”

Habla con tu médico acerca de tus expectativas y las opciones del tratamiento del dolor. Una variedad de medicamentos puede estar disponible desde un anestésico local hasta la sedación leve, desde los analgésicos narcóticos hasta “estar dormida.” Puede haber cargos adicionales para los diferentes tipos de medicamentos para el dolor y la anestesia.

Sean cual sean los medicamentos que ofrece la clínica, pueden interactuar mal con otras sustancias, como drogas ilícitas, por lo que sugerimos a que evites la automedicación en el día del aborto. Para tu seguridad, por favor, sea honesta acerca de lo que hayas tomado. Si tomas algún medicamento recetado que tomas diariamente para el dolor o la ansiedad, por favor, avísale al médico del aborto.

Pero las drogas no son la única solución al dolor. En un estudio de varias combinaciones de fármacos diferentes, las mujeres que reportaron sentirse relajada y segura antes del aborto también reportaron menos dolor, independientemente de qué fármacos hubieran recibido.

¿Qué más puede ayudar?

1. **TOMA LA MEJOR DECISIÓN PARA TU VIDA.** Es mejor que sientas segura en tu decisión. Si no está segura, toma más tiempo y obtiene ayuda del personal de la clínica o del Cuaderno de ejercicios de opciones para tu embarazo, o del “antes del aborto” consejería de audio descargable, o llama a Backline (ve más abajo). Cree en ti misma y tu habilidad de tomar una buena decisión acerca de tu embarazo.
2. **OBTIENE APOYO.** Habla con las personas que te apoyen y animen. No hagas caso a las personas que traten de darte vergüenza o que te hagan sentir mal contigo misma. Trata de elegir a alguien que entienda lo que está pasando para acompañarte a la cita.
3. **NO TE MERECEES ESTAR EN EL DOLOR.** La situación que te trajo aquí es a menudo complicada y puede hacerte sentir mal. Recuerda que eres una buena mujer haciendo lo mejor que puedas en una situación difícil. Sé amable con ti misma.
4. **CREA UNA ACTITUD POSITIVA.** Las palabras que se utilizan en realidad pueden influir cómo el cerebro percibe el dolor. Reemplace los pensamientos como: “Tengo mucho miedo”, y “No voy a superar esto nunca”, con mensajes positivos como: “Soy fuerte, soy valiente”, “Sé que esta es una buena decisión”, y “Puedo soportar esto.”
5. **RELÁJATE.** Si conoces alguna técnica de relajación, como la meditación, la visualización, o la respiración controlada, practícalas antes de la cita. El Reiki o el “toque sanador” también pueden ser útiles. Esté preparada para utilizar estas herramientas para ayudarte a lidiar durante el procedimiento del aborto. La respiración lenta es fácil de aprender hoy en día. Inhala a la cuenta de 4 y exhala a la cuenta de 4. Hazlo varias veces hasta que sientas que los músculos se relajen.
6. **DISTRÁETE.** A veces una distracción, como hablando o incluso imaginándote que estés en otro sitio te puede ayudar. En general, el personal de apoyo en la clínica es bueno para ayudar a que te concentres en otra cosa.
7. **HUELE ALGO AGRADABLE.** Los estudios han demostrado que los olores agradables (lavanda puede ser un mejorador leve de humor) pueden ayudar a reducir la percepción del dolor, especialmente para las mujeres. Habla con el personal acerca de poner una gota de una fragancia favorita en una bola de algodón y respirar el aroma durante el procedimiento.

Referencias

“Explain Pain” por David Butler y Lorimer Moseley www.Noigroup.com

“Considering Abortion” y folletos varios en www.abortiocarenetwork.org

The Pregnancy Options Workbook (El cuaderno de ejercicios de las opciones para tu embarazo)

en <http://pregnancyoptions.info/pregnantspanishvers.html>

Línea “Backline” para hablar acerca de todos los aspectos del embarazo www.yourbackline.org 1-888-493-0092

Gracias al Concord Feminist Health Center por permitir a que ACN modifique su folleto, Will It Hurt?

Muchas gracias a Lily Shield del Centro Médico de la Mujer de Rhode Island para la traducción de este documento.

