

# PUERPERIO NORMAL Y PATOLÓGICO

Bibliografía base: *Williams Obstetrics. 26th ed.* McGraw-Hill; 2022.

## Definición y cambios fisiológicos del puerperio

### I. Definición y periodo del puerperio

- El término *puerperio* proviene del latín *puer* (niño) + *parus* (dar a luz). Define el periodo que sigue al parto durante el cual los cambios anatómicos, fisiológicos y hematológicos del embarazo retornan al estado no gravídico.
- Su duración es inexacta, pero clásicamente se considera entre 4 y 6 semanas.
- Si bien muchos cambios se resuelven en ese lapso, el impacto materno puede extenderse más allá, según encuestas: por ejemplo,  $\frac{3}{4}$  de las mujeres reportaron problemas de salud hasta 18 meses posparto.

### II. Puerperio normal – Cambios fisiológicos

Aquí describimos los principales sistemas afectados, su comportamiento fisiológico normal en el puerperio, así como los hitos clínicos de seguimiento.

#### A. Involución uterina y tracto reproductor

- Tras el alumbramiento de la placenta, el útero se contrae mediante el músculo liso, facilitando la hemostasia del lecho placentario. Las contracciones uterinas posparto se manifiestan como "after-pains", que pueden causar dolor incómodo.
- El fondo uterino normalmente se palpa aproximadamente al nivel del ombligo al poco tiempo (<24 h) y desciende gradualmente hacia la pelvis en las primeras 1-2 semanas. Al cabo de 6 semanas, el útero ha regresado aproximadamente a su tamaño no gravídico (aunque no idéntico al nulípara).

**Loquios:** el flujo vaginal posparto es característico. Fases:

- Lochia rubra: flujo rojo oscuro, varios días.
- Lochia serosa: más acuoso, rosado-marrón.
- Lochia alba: acuoso, amarillento/blanquecino hacia semanas 3-6. La duración puede variar.

## A. Involución uterina y tracto reproductor

### Vagina, cérvix y perineo:

- La vagina reduce su tamaño y vascularidad, aparecen nuevamente las rugae hacia la 3.<sup>a</sup> semana, aunque no suele recuperar dimensiones nulíparas.
- El cérvix se contrae, pero nunca exactamente al estado nulípara. Las cicatrices y cambios estructurales son permanentes.
- El perineo recobra tono muscular en semanas, pero puede persistir debilidad del piso pélvico, lo cual es un factor de riesgo para incontinencia o prolapo.

## B. Sistema urinario y renal

- El embarazo produce dilatación de uréteres/pelvis renal y aumento de filtrado glomerular. En puerperio, estos cambios se invierten: diuresis y natriuresis aumentan los primeros días, y la dilatación urinaria retorna gradualmente a lo normal en 2-8 semanas.
- La vejiga puede estar hipotónica inicialmente, con riesgo de *retención urinaria* o vaciamiento incompleto, lo que requiere monitoreo clínico para evitar complicaciones.
- Vigilancia de residuo posmictacional, función renal.

## C. Sistema cardiovascular, hemostasia y metabolismo

- El volumen plasmático, gasto cardíaco y frecuencia cardíaca que estaban elevados en el embarazo, disminuyen progresivamente.
- El estado hipercoagulable del embarazo persiste durante el puerperio, lo que mantiene un riesgo de tromboembolismo.
- Metabólicamente, las hormonas gestacionales retroceden, el eje lactogénico-prolactina se activa si hay lactancia, entre otros cambios endocrinos.

# Lactancia y adaptación materna

## D. Glándulas mamarias y lactancia

- Tras la expulsión de la placenta, los estrógenos y progesterona caen; la prolactina y oxitocina adquieren mayor protagonismo: la succión del pezón desencadena oxitocina → contracción del miometrio (auxilia involución uterina) y eyección de leche; prolactina → producción láctea.
- Si la mujer no amamanta, la suprarrenal glandular se normaliza y el pezón comienza involución.

**Implicaciones:** mastitis, obstrucciones de conductos lactíferos, galactocele pueden considerarse complicaciones.

**Seguimiento:** apoyo temprano a lactancia, educación, vigilancia de complicaciones.

## E. Cambio emocional, psicológico y social

- El puerperio es también una fase de adaptación madre-infante, cambios en el rol, alteraciones del sueño, fatiga.
- Estudios muestran que el 50-70 % de las mujeres reportan *baby-blues* (tristeza posparto leve) en los primeros días.
- Si los síntomas persisten >2 semanas o incluyen ideación suicida, debe evaluarse depresión posparto.
- Capacitación en cuidado neonatal, soporte social, educación en salud de la madre y el recién nacido.

## F. Otros sistemas

- **Pared abdominal y peritoneo:** cambios en la musculatura abdominal (rectos, línea alba) requieren recuperación.
- **Sistema gastrointestinal:** el tránsito intestinal puede normalizarse; el estreñimiento posparto o post-cesárea es frecuente.
- **Sistema endocrino:** reanudación de la ovulación y menstruación depende de lactancia, estado nutricional y otros factores.

# Puerperio patológico – Principales complicaciones

A continuación, se desarrollan las complicaciones más relevantes, con su fisiopatología, presentación, diagnóstico y manejo.

## 1. Hemorragia posparto

- **Primaria:** ocurre dentro de las 24 horas del parto; se define como pérdida  $\geq 1000$  mL o signos de hipoperfusión materna tras el parto.
- **Secundaria (o tardía):** entre 24 h y hasta 12 semanas posparto. Causas: restos placentarios, subinvolución del sitio placentario, coagulopatías, hemorragia de ovario, arteria uterina pseudoaneurisma.

### Principales etiologías:

- Atonía uterina (más frecuente).
- Retención de fragmentos placentarios o membranas.
- Laceraciones del canal del parto, uterinas (ruptura), inversión uterina.
- Coagulopatías ya existentes o adquiridas.

**Diagnóstico:** examen físico, cuantificación pérdida, evaluación hemodinámica, ecografía para restos.

**Tratamiento:** masaje uterino, uterotónicos (oxitocina, ergonovas), transfusión si necesario, quirúrgico (embolización, histerectomía) en casos refractarios.

## 2. Infecciones puerperales

- El término *infección puerperal* incluye cualquier infección bacteriana del tracto genital tras el parto (endometritis, metritis posparto, infecciones de cesárea, etc.).
- **Factores de riesgo:** cesárea, ruptura prolongada de membranas, múltiples exámenes vaginales durante el parto, retención de placenta, diabetes.
- **Presentación:** fiebre  $\geq 38$  °C, dolor uterino, loquios fétidos, taquicardia, hipersensibilidad uterina.
- **Diagnóstico:** clínico + cultivos si necesario. Evaluar otras fuentes de fiebre (vías urinarias, mastitis, neumonía) ya que no toda fiebre posparto es EPI.
- **Complicaciones:** sepsis, tromboflebitis séptica, peritonitis pélvica, infertilidad.
- **Tratamiento** antibiótico empírico temprano, hospitalización según gravedad, monitorización.

# Puerperio patológico – Principales complicaciones

## 3. Trombosis venosa profunda (TVP) y embolia pulmonar

- El puerperio es periodo de alto riesgo tromboembólico: estado hipercoagulable persistente + inmovilización + cesárea.
- **Presentación:** dolor/tumefacción en pierna, disnea súbita, dolor torácico.
- **Diagnóstico:** Doppler vascular, angio-TAC pulmonar, D-dimero (aunque elevado posparto de base).
- **Prevención:** movilización precoz, profilaxis heparínica en mujeres de riesgo, uso de compresión.
- **Tratamiento:** anticoagulación (heparina de bajo peso molecular) y seguimiento.

## 4. Retención urinaria, atonía vesical o disfunción vesical

- Tras el parto, la vejiga puede estar distendida o poco activa, con riesgo de retención, residuo elevado, hematuria, infección.
- **Presentación:** dificultad miccional, distensión supra-pública, infección de orina.
- **Diagnóstico:** palpación, ultrasonido de residuo, analítica de orina.
- **Tratamiento:** cateterización si necesario, vaciado regular, seguimiento.

## 5. Problemas de lactancia

- Mastitis ( fiebre, dolor focal en mama, eritema), absceso mamario, galactocele.
- **Presentación:** dolor, masa palpable en mama, signos inflamatorios.
- **Diagnóstico:** clínico + ecografía mamaria si absceso.
- **Tratamiento:** antibióticos, drenaje de absceso, continuar lactancia si es posible.

## 6. Subinvolución uterina y loquios prolongados

- La involución uterina puede retardarse por infección, retención de productos de la concepción, fibrosis, anemia grave.
- **Presentación:** loquios prolongados o reactivos, sangrado irregular, útero mayor de lo esperado a la palpación.
- **Diagnóstico:** examen físico, ecografía para restos placentarios o pólipos placentarios.
- **Tratamiento:** uterotónicos, en casos selectos legrado uterino o embolización.

# Puerperio patológico – Principales complicaciones

## 7. Depresión posparto y trastornos psicológicos

Aunque no es exclusivo del puerperio físico, tiene gran relevancia clínica. El *Williams* señala que la salud materna posparto tiene componentes físicos, emocionales y sociales.

- **Presentación:** tristeza persistente, ansiedad, falta de vínculo materno-infantil, pensamientos suicidas.
- **Diagnóstico:** escala screening (Edinburgh Postnatal Depression Scale), evaluación psiquiátrica.
- **Tratamiento:** terapia psicológica, apoyo social, medicación si indicado.

## 8. Hipertensión o preeclampsia persistente posparto

- Algunas mujeres con preeclampsia o eclampsia pueden persistir con hipertensión posparto o desarrollar hipertensión "desconocida" en el puerperio. Requiere seguimiento.
- **Diagnóstico:** monitoreo de tensión arterial, proteinuria.
- **Tratamiento:** antihipertensivos, monitorización renal y oftálmica.

# Evaluación, seguimiento y prevención

## IV. Evaluación y seguimiento posparto

- La visita posparto tradicional se realiza entre 4 y 6 semanas, pero en muchas guías se propone revisión precoz (2-4 semanas) para mujeres de alto riesgo o complicadas.
- Se evalúan:
  - Estado hemodinámico, signos de hemorragia o infección.
  - Involución uterina, loquios.
  - Herida de episiotomía/cesárea.
  - Lactancia e higiene mamaria.
  - Salud mental.
  - Movilización, riesgo tromboembólico.
  - Consejería sobre anticoncepción, estilo de vida y cuidado neonatal.

## V. Prevención

- Manejo activo del tercer estadio del parto (prevención de hemorragia).
- Profilaxis antibiótica en cesárea o factores de riesgo.
- Movilización precoz, tromboprofilaxis en riesgo.
- Educación materna sobre lactancia, soporte social, signos de alarma (fiebre, sangrado excesivo).
- Evaluación de factores de riesgo preconcepcionales y posparto (obesidad, hipertensión, diabetes).
- Revisión nutricional, promoción de ejercicio y preparación para la vida posparto.

# VI. Tabla comparativa - Cambios normales vs. señales de alarma

Sistema / Cambio	Puerperio normal	Señales de alarma (patológico)
Útero	Involución gradual; fondo descendiendo; loquios rubra → serosa → alba	Útero blando, > 2 cm encima del ombligo a 24h; loquios persistentes > 6 semanas; sangrado profuso
Loquios	Flujo rojo → rosado → amarillo; duración típica hasta 4-6 semanas	Loquios fétidos, fiebre, aumento de volumen del flujo o sangrado intermitente
Vejiga / urinario	Reanudación micción normal, mínimo residuo	Retención urinaria (>100 mL residuo), disuria persistente, signos de infección urinaria
Sistema hemostático	Riesgo tromboembolismo disminuyendo gradualmente	Dolor/tumefacción de pierna, disnea súbita, signos de TVP/embolismo
Lactancia	Producción normal, sin dolor severo, sin fiebre	Fiebre + masa mamaria dolorosa (mastitis/absceso), falta de inicio de lactancia
Estado mental	"Baby-blues" leve, breve, se resuelve en <2 semanas	Tristeza persistente >2 semanas, pérdida de vínculo, pensamientos suicidas
Vías genitales	Vagina, cérvix y perineo recuperándose	Dolor intenso perineal, incontinencia nueva, signos de lesión o infección
Involución uterina	Progresiva, sin dolor excesivo	Dolor intensificado, after-pains severos, sospecha de subinvolución o infección

## VII. Perlas clínicas para examen

### Duración del puerperio

El puerperio dura típicamente **4-6 semanas** pero puede extenderse.

### Evolución de loquios

Loquios pasan de **rubra** → **serosa** → **alba**.

### Hemorragia posparto

**Primaria:** primeras 24h; **Secundaria:** hasta 12 semanas.

### Sospecha de endometritis

Febrícula posparto + loquios malolientes = **sospecha de endometritis**.

### Riesgo tromboembólico

Cesárea + inmovilización = **alto riesgo de tromboembolismo**.

### Salud mental

Evaluar la salud mental de **todas las madres** en la visita posparto.