

Involución Uterina, Loquios y Puerperio



El embarazo y el posparto son etapas de transformación en el cuerpo de la madre gestante. Es un proceso especial y complejo que requiere cuidados y conocimientos necesarios para el proceso de parto. En ocasiones, cuando mamá cuida al bebé recién nacido, es posible que olvide cuidarse a sí misma. Sin embargo, es importante que mamá también tenga esos cuidados. Entre esos cambios luego del parto se encuentran: la involución uterina, los loquios y el puerperio.

Involución Uterina

- Es el proceso en que el útero vuelve a su tamaño y lugar luego del parto.
- Durante los meses de embarazo, el útero aumenta su tamaño, altura y posición para acoger en su interior el desarrollo y la vida del bebé.
- La lactancia materna es una gran aliada en la involución uterina. Cada vez que el bebé toma el pecho, el cuerpo de la mujer libera la hormona oxitocina. Esta hormona ayuda a reducir el dolor y el efecto de las contracciones en el útero.
- Las contracciones son normales y necesarias para que el útero pueda volver a su lugar.
- El proceso de involución uterina se divide en 4 etapas:
 - Inmediata: son las 24 horas posteriores al parto, en las que el útero todavía sigue dilatándose.
 - Mediana: va desde el segundo día después del parto hasta el décimo. Durante esta etapa, el útero comienza a disminuir sus dimensiones alrededor de 2 centímetros diarios.
 - Alejada: la mujer vive la etapa alejada durante los 40 a 50 días posteriores al nacimiento del bebé.



- Tardía: esta es la última fase del proceso. En la etapa tardía la mujer consigue la total recuperación del útero. Pueden pasar 6 meses hasta que se alcance este estado.

Loquios

- Es el sangrado después del parto.
- La duración de este proceso es variable. Se dice que son 40 días, conocido como la cuarentena.
- Los loquios al principio son rojos y luego blancos. Al principio se elimina una capa uterina llamada decidua, que tiene tejido fibroso y muchos vasos sanguíneos. Es parecido a la menstruación (sangrado) moderada, cuya cantidad va disminuyendo poco a poco.
- Signos de alerta y señales de que debe consultar con el médico:
 - Si considera que es mucha la cantidad y el volumen del sangrado.
 - Fiebre, tiene mal olor y un color extraño o con aspecto de pus.
 - Si los coágulos son muy abundantes, es necesario comprobar la contracción adecuada del útero y hacer una ecografía para conocer si hay restos de placenta retenidos.



Aspecto Social y Emocional

- Algunas de las mujeres que tienen a su bebé por cesárea sangran menos si la placenta se desprende de forma manual para evitar las hemorragias.

Puerperio

- El puerperio o cuarentena es el periodo que va desde el momento inmediatamente posterior al parto hasta los 35-40 días o más, luego del parto.
- El puerperio comprende diferentes etapas:
 - Puerperio inmediato: abarca las primeras 24 horas después del parto.
 - Puerperio mediano: se extiende desde el segundo al décimo día.
 - Puerperio alejado: concluye en torno a los 40-45 días del postparto.
 - Puerperio tardío: puede alcanzar hasta los 6 meses si la madre opta por alimentar al bebé mediante una lactancia activa y prolongada.
- Entre los cambios físicos que suceden en el cuerpo de la mamá durante el puerperio para volver a la normalidad se encuentran:
 - Eliminación de agua.
 - Pérdida de peso.
 - Cambios en el sistema circulatorio.
 - Cambios hormonales.
 - Reducción del volumen abdominal.
 - Alteraciones de la piel.
 - Descenso de la actividad inmunitaria.
 - Cambios en el aparato genital.
 - Reanudación de la menstruación.



Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y después de su proceso de gestación, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/postpartum-care/art-20047233#:~:text=Despu%C3%A9s%20del%20parto%2C%20se%20expulsa,tornan%20de%20color%20rojo%20oscuro.>

<https://www.agrupacionginecologica.es/ginecologia/involucion-uterina-el-proceso-por-el-que-pasan-todas-las-mujeres-en-el-posparto/#:~:text=La%20involuci%C3%B3n%20uterina%20es%20la,y%20la%20vida%20del%20beb%C3%A9.>

<https://partonaturalmadrid.es/loquios/>

<https://www.natalben.com/puerperio>

Preparado por Educadores en Salud
Licenciados.

Revisado en abril 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.