

# La salud sexual durante y después del tratamiento contra el cáncer

## La intimidad entre usted y su pareja

Usted podría estar pensando: “acabo de someterme a un tratamiento contra el cáncer y no puedo enfocarme en este tipo de cosas ahora”. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, usted querrá entender como el tratamiento contra el cáncer podría afectar su vida sexual. Ciertas preocupaciones pueden aparecer en los meses siguientes al tratamiento y/o la cirugía.

### **Cambios que el tratamiento produce sobre la salud sexual**

Es posible que usted experimente los siguientes cambios producto del tratamiento contra el cáncer. Si tiene preguntas, convérselas con el equipo que le brindó tratamiento médico.

#### **Cambios emocionales**

- Falta de deseo sexual
- Disminución del autoestima
- Depresión
- Ansiedad

#### **Cambios físicos**

Luego de una histerectomía con o sin extirpación de los ovarios:

- Adelgazamiento de la pared vaginal
- Acortamiento vaginal
- Disminución del ensanchamiento vaginal
- Aumento de la resequedad vaginal

Quimioterapia:

- Pérdida del cabello
- Cansancio o debilidad

Radioterapia:

- Pérdida de la orina o heces
- Estrechamiento vaginal
- Dolor en el recto o en la pared vaginal

La actividad sexual es una fuente de placer y una oportunidad de acercamiento para muchas personas, inclusive para las mujeres que viven y se recuperan del cáncer.

Esta hoja informativa le prepara sobre algunos de los cambios físicos y emocionales que pueden afectar su salud sexual y ofrece recomendaciones para mejorar la actividad sexual e intimidad con su pareja.

## Formas de mejorar la sexualidad

### **Elevar el autoestima**

Después del tratamiento, algunas mujeres tienen que confrontar su imagen corporal. Es común tener problemas como la caída del cabello o sentirse menos femenina. Para algunas mujeres, el uso de pelucas y maquillaje les ayuda a mejorar su imagen corporal. El cambio de dieta y ejercicio también pueden ayudar a elevar el autoestima.

También es habitual sentirse deprimido o con ansiedad después de un diagnóstico de cáncer y el tratamiento. Usted no tiene que enfrentarlo sola. Hable con los miembros de su equipo de atención médica.

La sala de recursos Blum Cancer Resource Room, ubicada en el edificio Yawkey, piso 8, sala C, ofrece talleres mensuales sobre “Verse y Sentirse Mejor” (Look Good Feel Better). Este taller ofrece consejos para el cuidado de la piel y el cabello. La tienda “The Images Boutique” ubicada en el edificio Yawkey, piso 9, sala B, vende productos especiales para ayudarle a verse y sentirse mejor.



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

CANCER CENTER

## Cambie la rutina

Después del tratamiento, para ciertas mujeres la penetración en la vagina (con un objeto, lengua o el pene) puede ser dolorosa. Hable con su pareja sobre el coito, cuando este sea doloroso o placentero. Incrementar el tiempo de las caricias y besos antes del coito ayuda a que la vagina se ablande y esté más “húmeda.” Esto puede hacer que el coito sea más placentero.

Ciertas posiciones para el coito le permitirán controlar mejor la profundidad, como colocarse arriba o de lado. Hable con su pareja si aún así el coito es doloroso. Acentúe la intimidad y la importancia de las caricias y el abrazo. La intimidad y el placer es posible aún si la penetración es difícil.

## Aumentar la lubricación vaginal

**Lubricantes.** Los lubricantes a base de agua o silicona ayudan a que la penetración sea más agradable. Los lubricantes son de venta libre y pueden aumentar el placer sexual. Coloque el lubricante en ambos genitales de la pareja antes del coito.

**Humectante vaginal.** El humectante vaginal es absorbido por la piel y funciona igual que la secreción vaginal natural al conservar la humedad. Puede ser aplicado en cualquier momento y su efecto dura por 3 a 4 días. Es usado diariamente para su comfort. **No use para la lubricación vaginal sustancias como Vaseline® (jalea de petróleo) o cualquier otra loción para la piel.** Estos productos pueden causar infección vaginal por hongos que produce comezón. Estos productos a menudo descomponen el látex de los condones y esto crea desgarros y ruptura del mismo.

**Estrógeno vaginal.** Para reducir la resequeidad vaginal, algunas mujeres usan hormonas vaginales, como el estrógeno. La presentación de la misma puede ser en anillos, gel, crema, tabletas. Las hormonas vaginales también pueden ayudar con:

- Engrosamiento de la frágil piel de la vagina
- A mantener un balanceado en la flora vaginal lo que protege contra las infecciones

**No se aplique le estrógeno justo antes de practicar sexo oral o cualquier tipo de penetración. Su pareja no debería de exponerse a cantidades altas de la hormona de estrógeno.** Hable con su médico para averiguar si el estrógeno vaginal es adecuado para usted.

## Incrementar la elasticidad vaginal

Suele ocurrir que después del tratamiento, particularmente de radioterapia, la vagina se estrecha, se acorta y se torna inflexible. Esto puede hacer que coito sea doloroso. Los dilatadores vaginales son dispositivos que se usan con lubricantes y poco a poco ensanchan la vagina. Pregúntele a su equipo de atención médica si los dilatadores vaginales son adecuados para usted.

## Resources

La sala de recursos para pacientes oncológicos **Maxwell V. Blum Cancer Resource Room**, está ubicada en el edificio Yawkey, piso 8, sala C, y ofrece una variedad de servicios para pacientes y familiares que viven y se recuperan del cáncer. Ofrece talleres gratuitos, grupos de apoyo, información sobre los programas del Cancer Center (Centro Oncológico) y recursos comunitarios. Contacto: llame al 617-724-1822 o visite la página web [massgeneral.org/CancerEducation](http://massgeneral.org/CancerEducation).

El equipo de **Mass General Oncology Sexual Health Clinic (Consultorio de Salud Sexual para Pacientes Oncológicos del MGH)**, ubicado en Yawkey 9E, puede ayudarle a elaborar un plan que se ajuste a sus necesidades. Contacto: 617-724-4800



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

CANCER CENTER

# Maintain Your Sexual Health During and After Cancer Treatment



## Maintaining Intimacy between You and Your Partner

You may be thinking: “I’ve just had treatment for cancer, I can’t think about this right now!” However, as you move forward you may want to understand how cancer treatment has affected your sex life. More concerns may arise in the months following treatment and/or surgery. Sexual activity is a source of enjoyment and an opportunity for closeness for many people, including women living with and recovering from cancer.

This information sheet prepares you for some physical and emotional changes that may affect your sexual health and suggests ways you can improve sex and intimacy with your partner.

## Ways to Enhance Sexuality

### Boost Your Self-Esteem

Some women struggle with body image after treatment. Issues like hair loss or feeling “less feminine” are common. Wearing wigs and make-up can help some women improve their body image. Changing diet and exercise may also help increase one’s self-esteem.

It is also common to feel depressed or anxious following a cancer diagnosis and treatment. Talking with a member of your treatment team can help. You do not have to cope alone.

## Changes from Treatment that Affect Sexual Health

You may experience the following changes as a result of your cancer treatment. You should talk with your treatment team about any questions you may have.

### Emotional Changes

- Lack of sexual desire
- Decreased self-esteem
- Depression
- Anxiety

### Physical Changes

After hysterectomy with or without ovary removal:

- Thinning of vaginal wall
- Vaginal shortening
- Reduced vaginal stretch
- Increased vaginal dryness

Chemotherapy:

- Hair loss
- Fatigue/weakness

Radiation:

- Leaking urine and/or stool
- Narrowing of the vagina
- Sore rectal and/or vaginal skin

A Look Good Feel Better Workshop is hosted monthly in the Blum Cancer Resource Room, Yawkey 8C, and offers hair and skin care tips. The Images Boutique, located in Yawkey 9B, sells special products to help you look and feel your best.

### Change Up Your Routine

Penetration (an object, tongue or penis inserted into the vagina) can be painful for some women after treatment. Talk with your partner about sex and when it hurts or feels good. Increasing how long you touch and kiss before sex can help to make the vagina softer and more “wet.” This can make sex more pleasurable.

Some sexual positions allow you to control for depth, such as being on top or side by side. Talk to your partner if sex still hurts. Emphasize the power of intimacy, and the importance of touching, stroking and cuddling. Intimacy and pleasure can be possible, even if penetration is difficult.

### Increase Vaginal Moisture

**Lubricants** Water and silicone-based lubricants help to make penetration more comfortable. They are available over the counter and can increase sexual pleasure. Apply lubricant to both partners’ genitals before sex.

**Vaginal Moisturizer** Vaginal moisturizer is absorbed into the skin and acts like natural vaginal secretions by maintaining moisture. It can be applied at any time and effects last for 3-4 days. It is used for daily comfort. **Do not use petroleum jelly (Vaseline®) or other skin lotions for vaginal lubrication.** These products may cause itchy vaginal yeast infections. They can often also break down latex in condoms, making them tear or break.

**Vaginal Estrogen Therapy** Some women use vaginal hormones, such as estrogen, to help reduce vaginal dryness. They come in rings, gels, creams, and tablets. Vaginal hormones can also help to:

- thicken fragile vaginal skin
- keep a balanced environment in the vagina that protects against infection

**Do not apply vaginal estrogen right before oral sex or any kind of penetration. Your partner should not be exposed to a large amount of estrogen hormone.** Talk with your doctor to see if vaginal estrogen is right for you.

### Increase Vaginal Stretch

Sometimes after treatment, especially radiation, the vagina becomes narrow, short and inflexible. This can make sex painful. Vaginal dilators are tools used with lubrication that slowly stretch out the vagina. Ask your treatment team if vaginal dilators are right for you.

### Resources

The **Maxwell V. Blum Cancer Resource Room (Yawkey 8C)** offers a variety of services for patients and families living with and recovering from cancer. Free workshops, support groups and info on Cancer Center programs and community resources. **Contact:** Call 724-1822 or visit [massgeneral.org/CancerEducation](http://massgeneral.org/CancerEducation).

The **Mass General Oncology Sexual Health Clinic (Yawkey 9E)** team can help to create a treatment plan that fits your needs and situation. **Contact:** Call 617-724-4800



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

CANCER CENTER