

## Dilatación vaginal después de la radiación

Los tratamientos de radiación para los cánceres en las mujeres pueden causar resequeidad y encogimiento de la vagina. Esto puede dificultar los exámenes de seguimiento por parte de sus médicos. Un estiramiento ligero puede ayudar a prevenir el encogimiento. Usted necesita estirar la vagina dos o tres veces por semana.

### Relaciones sexuales

Tener relaciones sexuales es una forma de estirar la vagina. Puede empezar a tener relaciones sexuales nuevamente tan pronto como sea cómodo para usted. Esto ocurre generalmente unas 2 a 3 semanas después de que haya terminado la terapia de radiación. La vagina podría estar reseca o sensible. El uso de un lubricante a base de agua podría ser de utilidad.

**Uso de un Dilatador.** Si las relaciones sexuales no son frecuentes para usted, su equipo de radiación le dará un dilatador vaginal. Puede comenzar a utilizarlo aproximadamente unas dos semanas después de que haya terminado la terapia de radiación. Siga estos pasos cada vez que use el dilatador:

1. Lave el dilatador con agua caliente jabonosa. Enjuáguelo bien.
2. Acuéstese de espalda con sus rodillas dobladas y separadas.
3. Coloque gelatina lubricante soluble en agua en el extremo redondo del dilatador. No utilice lubricantes a base de aceites.
4. Separe los labios de la vagina. Con una presión firme y suave, coloque el extremo redondo dentro de su vagina tan adentro como pueda. No fuerce el dilatador.
5. Deje el dilatador en su lugar de 2 a 3 minutos y luego retírelo. Repita los pasos 4 y 5 dos veces más.
6. Lave el dilatador nuevamente con agua caliente jabonosa y enjuáguelo bien cuando haya terminado.

Por favor, hable con su equipo de oncólogos si tiene alguna inquietud.

### Recursos de utilidad

El cáncer y sus tratamientos con frecuencia reducen el deseo sexual durante o después del tratamiento a causa de la fatiga, el estrés, la ansiedad y los cambios físicos. Estos cambios también pueden afectar la manera como usted se siente con respecto a su cuerpo, ahora y en el futuro. Nuestros trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias pueden hablar acerca del tema y ayudarlo a resolver los problemas, ya sea a solas con el paciente o con sus parejas. Los trabajadores sociales pueden ayudar de muchas maneras:

- Incrementar su confianza y esperanza
- Conectarla con información y recursos útiles
- Abordar la imagen corporal y las preocupaciones sobre la autoestima
- Explorar el tratamiento y el impacto emocional del cáncer

Para mayor información, pida a su médico o enfermera que contacten al trabajador social del grupo de profesionales médicos, o visite [www.huntsmancancer.org/sexual-health](http://www.huntsmancancer.org/sexual-health).