

## Salud sexual de la mujer después del tratamiento de cáncer

Algunos tratamientos de cáncer pueden causar resequedad y encogimiento de la vagina. Esto puede hacer que el tener relaciones sexuales resulte doloroso. También puede dificultar los exámenes de seguimiento de sus médicos oncólogos. Este folleto proporciona consejos para ayudarle.

### Lubricantes vaginales

Estos actúan de inmediato para aliviar la resequedad durante las relaciones sexuales. Se colocan en y alrededor de la vagina, justo antes de tener relaciones sexuales. También pueden colocarse en el pene, en otras partes del cuerpo, o en instrumentos que se insertan en la vagina.

Hay tres tipos de lubricantes: a base de agua, a base de silicona y a base de aceites. Algunos productos llamados híbridos tienen una combinación de base de agua y silicona.

- Los lubricantes a base de agua se remueven con facilidad y no dejan manchas. Pierden su capacidad lubricante más rápidamente que los de base de silicona.
- Los lubricantes de base de silicona mantienen su propiedad lubricante durante más tiempo que los de base de agua. No se remueven del cuerpo tan fácilmente. Pueden dejar una sensación pegajosa incluso después del lavado.
- No utilice lubricantes a base de aceites. Los aceites de base mineral, tales como el aceite para bebé y la vaselina pueden irritar su vagina. Todos los lubricantes de base de aceite, incluyendo los aceites vegetales, pueden hacer que los preservativos pierdan su efectividad.
- Evite el uso de productos con glicerina o sabores, y aquellos que calientan la piel o que causan cosquilleo.

### Humectantes vaginales

Estos ayudan a aliviar la resequedad independientemente de las relaciones sexuales. Necesita usarlos frecuentemente, hasta tres veces por semana.

Puede usar **humectantes a base de aceites** si usted no tiene un historial de infecciones del tracto urinario, infecciones por hongos o diabetes. Puede ser que aun así necesite utilizar un lubricante durante las relaciones sexuales.

### Dilatadores vaginales

Puede utilizar dilatadores vaginales para estirar la vagina lentamente con el tiempo. Algunas mujeres encuentran en la dilatación vaginal una forma útil para regresar a tener relaciones sexuales.

Los dilatadores están hechos de plástico o silicona y vienen en diferentes tamaños. Necesitará usar un lubricante con el dilatador.

### ¿Dónde encontrar estos productos?

Puede encontrar lubricantes y humectantes en las farmacias y en línea. Puede encontrar dilatadores en tiendas especializadas y en línea. Su equipo de radioterapia o de oncología también se los puede proporcionar.

Los lubricantes y humectantes no la protegerán de un embarazo ni de enfermedades sexualmente transmitidas.

<b>Lubricantes vaginales</b>	
Tipo	Marcas
Lubricantes a base de agua	Astroglide® Good Clean Love® Just Like Me® K-Y Jelly® o Ultra Gel® Lubrin® Maximus® Pink® Probe Silky Light® Slippery Stuff® Sliquid® Surgilube® Sylk®
Lubricantes a base de silicona	Astroglide® I-D® Millennium® Just Like Me® Pink® Sliquid®
Lubricantes de base híbrida	Astroglide® Liquid Silk® Sliquid®

<b>Humectantes vaginales</b>	
Tipo	Marcas
Humectantes	Good Clean Love® Restore® Luvena® Replens® Aceite de oliva extra virgen Aceite de vitamina E Aceite de coco

Muchas marcas fabrican distintos tipos de lubricantes. Lea las etiquetas cuidadosamente. Este listado presenta una muestra de marcas comunes. La inclusión de un producto en este listado no implica su respaldo por parte del Instituto del Cáncer Huntsman.

*Adaptado de "Improving Sexual Health" (Mejorando la Salud Sexual) por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan.*