



Hoja informativa sobre el cáncer ginecológico

# Sexualidad e intimidad: *su guía*

Algunos tratamientos contra el cáncer ginecológico pueden causar efectos secundarios que podrían cambiar la forma en que se siente con su cuerpo o dificultar que disfrute de las relaciones íntimas o sexuales. Los efectos secundarios que experimente dependerán del curso de tratamiento. Es posible que experimente algunos de ellos o ninguno. Ser consciente de los posibles efectos secundarios puede ayudarla a anticiparse a ellos y a aprender maneras de afrontarlos.

## Los posibles efectos secundarios incluyen:

**Pérdida de cabello.** Un efecto secundario común de la quimioterapia es la caída del cabello, que suele ser temporal. Aún así, puede ser difícil aceptar y **cambiar la forma en que se siente acerca de su cuerpo.**

**Cambios en la vagina.** Algunas formas de tratamiento (tales como la histerectomía y la radioterapia) podrían causar sequedad, acortamiento y estrechamiento de la vagina. Estos cambios pueden hacer que la actividad sexual sea incómoda. El uso de un lubricante vaginal de venta libre o un humectante vaginal podría ayudarla a sentirse más cómoda. Su equipo de tratamiento también podría recomendar un dilatador vaginal.

**Disminución del deseo sexual.** El estrés y el cansancio que podría experimentar durante el tratamiento contra el cáncer podrían provocar que pierda interés por las relaciones sexuales durante un tiempo.

## Consejos para afrontar la situación

Hable con su equipo de tratamiento. Pueden aconsejarla en función de su situación individual, por lo que es muy importante que converse con franqueza con ellos.

Un diagnóstico de cáncer puede afectarla de muchas maneras más allá de la estadificación y el tratamiento de la enfermedad. Mientras programa citas con su oncólogo ginecológico, es posible que tenga preguntas sobre diversos temas relacionados con su salud. La serie Your Guide (su guía), disponible en el sitio web de la Fundación para el Cáncer de la Mujer (*Foundation for Women's Cancer*), pretende ser un recurso para pacientes que usted puede analizar con su proveedor de atención médica. Esta hoja informativa cubre temas de sexualidad e intimidad sobre los que podría tener preguntas después del tratamiento del cáncer ginecológico.

Es posible que desee preguntar:

- ¿Cómo afectará el tratamiento a mi sexualidad?
- ¿Estos efectos serán temporales?
- ¿Existen otras opciones de tratamiento que pudieran aliviar estos efectos?
- ¿Tiene sugerencias sobre cómo puedo afrontar los efectos del tratamiento en mi sexualidad?

**Comuníquese con su pareja.** El cáncer puede causar tensión en la pareja. Hablar de los efectos sexuales y emocionales del cáncer en la relación puede ser difícil. Sin embargo, es posible que le resulte más fácil superar los desafíos si habla de ellos. Prepárese para expresar sus sentimientos y para escuchar lo que su pareja tiene para decir. Consultar a un consejero o especialista en salud sexual podría ser útil para explorar estas conversaciones. Podría haber una clínica de salud sexual disponible en su institución oncológica.

**Cambie su manera de abordar la intimidad.** Las relaciones sexuales son solo una parte de la intimidad. Es posible que descubra que las caricias, los besos y los abrazos también son muy placenteros.

**Sea paciente consigo misma.** Comprenda que volver a tener relaciones sexuales podría llevar tiempo. Su equipo de tratamiento puede indicarle si debe esperar y cuánto tiempo debe esperar para tener relaciones sexuales después del tratamiento. Podría transcurrir más tiempo antes de que se sienta emocionalmente preparada. Tómese el tiempo que necesite.

**Mantenga la mente abierta.** Tener la mente abierta y sentido del humor sobre las posibilidades de mejorar su sexualidad podría ayudarlos a usted y a su pareja a averiguar qué es lo mejor para ambos.

Fundación para el Cáncer de la Mujer (*Foundation for Women's Cancer, FWC*) es una organización sin fines de lucro 501(c)3 dedicada a apoyar la investigación, la educación y la concientización pública sobre los cánceres ginecológicos.

[foundationforwomenscancer.org](http://foundationforwomenscancer.org)

La FWC es la fundación oficial de la Sociedad de Oncología Ginecológica (*Society of Gynecologic Oncology*).



Society of Gynecologic Oncology