EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo utilizar un dilatador vaginal

En esta información se enseña sobre los dilatadores vaginales y sobre cómo utilizarlos para el tratamiento de dilatación vaginal.

Después de la menopausia, la vagina se vuelve más seca, menos elástica (flexible), más estrecha y más corta. Este proceso puede tener lugar antes en si se ha sometido a tratamientos contra el cáncer o si ha sido sometida a una cirugía para reducir el riesgo de cáncer. El uso de un dilatador vaginal y el inicio de la terapia con dilatadores vaginales puede ayudar a estos cambios.

Información sobre los dilatadores vaginales

Un dilatador vaginal es un dispositivo que tiene la forma de un tubo y que se utiliza para estirar la vagina. Los dilatadores vaginales vienen con un kit que tiene dilatadores de diferentes tamaños, que van desde pequeños (aproximadamente del tamaño de un dedo de la mano) hasta grandes. Algunos kits también vienen con un mango para facilitar el agarre del dilatador mientras lo utiliza (véase la figura 1).

Figura 1. Kit de dilatador vaginal

Comenzará el tratamiento de dilatación vaginal utilizando el dilatador más pequeño del kit y, luego, con el tiempo, aumentará lentamente el tamaño del dilatador a medida que se sienta más cómoda.

Se recomienda que utilice dilatadores firmes, hechos de plástico duro, y no dilatadores más blandos hechos de silicona. Esto se debe a que los dilatadores de plástico firme mueven y estiran los músculos que rodean la vagina (los músculos del suelo pélvico) mejor que los dilatadores de silicona. Su proveedor de cuidados de la salud puede proporcionarle un dilatador en la clínica (como el Amielle® Comfort), o puede comprarlo usted (como los dilatadores vaginales rígidos de plástico de SoulSource™ o los dilatadores vaginales suaves de VuVa™).

Puede comprar estos kits en línea:

- Amielle® Comfort: www.vitalitymedical.com/amielle-vaginal-dilators.html?srsltid=AfmBOorf8YPTPHLDgUKzclH1irH6c0mVXQekaW_Do3oakzxh6xKUy1nn
- Dilatadores vaginales rígidos de plástico de Soul Source™: www.soulsource.com/collections/rigid-plastic-vaginal-trainers
- Dilatadores vaginales suaves de VuVa™: www.vuvatech.com/collections/non-magnetic-dilators

Información sobre el tratamiento de dilatación vaginal

El tratamiento de dilatación vaginal ayudará a que la vagina no se le estreche demasiado. También puede ayudar a mantener la elasticidad de la vagina. Estas cosas:

- Le ayudarán a su proveedor de cuidados de la salud a hacerle un examen pélvico completo. En un examen pélvico, el proveedor de cuidados de la salud le examina la vulva y los órganos reproductivos internos.
- Le ayudarán a que la penetración vaginal (introducir algo en la vagina) sea más cómoda. Esto puede facilitarle los exámenes pélvicos. También puede hacer que la actividad sexual sea más cómoda.

El período durante el cual deberá hacer el tratamiento de dilatación vaginal depende de muchos factores. Puede hacerlo durante todo el tiempo que necesite. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre el tiempo que es adecuado para usted.

Cómo hacer el tratamiento de dilatación vaginal

Busque un lugar tranquilo y una hora a la pueda estar sola. Trate de elegir un

espacio cómodo donde se sienta relajada, como su habitación. Relaje los músculos del suelo pélvico y respire profundamente algunas veces antes de comenzar. Si no está segura de cuáles son los músculos del suelo pélvico, lea *Ejercicios para el suelo pélvico femenino* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females).

Comience colocándose en una posición cómoda.

1. Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en la cama o el sofá, y las rodillas ligeramente dobladas.
2. Separe las piernas de modo que queden a la distancia que hay entre los hombros. Si esto le incomoda, puede colocarse almohadas debajo de las rodillas como apoyo.
3. Asegúrese de poder tocarse fácilmente el orificio de la vagina con la mano. Use un espejo para ver el orificio vaginal si es necesario.

Una vez que esté cómoda, respire lenta y profundamente varias veces y lleve esa respiración hasta su vientre. También puede practicar los ejercicios de Kegel (apretar y relajar los músculos del suelo pélvico). Estos ejercicios la ayudarán a relajar los músculos del suelo pélvico y a introducir el dilatador. Si no está segura sobre cómo hacer los ejercicios de Kegel, lea *Ejercicios para el suelo pélvico femenino* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females).

Cómo usar un dilatador vaginal

Usar un dilatador vaginal es sencillo. No debería provocar dolor alguno si lo hace de forma lenta y delicada. Debería tomarle entre 10 y 15 minutos.

Comience con el dilatador más pequeño del kit. El dilatador debería sentirse ajustado, pero no doloroso. Si no siente presión alguna cuando introduce el dilatador, podría ser necesario que utilice uno de un tamaño más grande. Lea la sección “Cómo aumentar el tamaño del dilatador” para obtener más información.

1. Aplique un lubricante a base de agua (como Astroglide ® o K-Y®) en el dilatador y en la abertura de la vagina. Esto ayudará a que el dilatador se deslice con mayor facilidad en la vagina.

- No use crema ni petroleum jelly (Vaseline®). Puede causar irritación.
- Evite el uso de aceites y lubricantes a base de silicona. No se enjuagan fácilmente del dilatador.

2. Haciendo una ligera presión, introduzca lentamente el extremo redondeado del dilatador en la vagina.
   - Siempre introdúzcalo en dirección a la columna (espalda) en línea recta o en un ángulo ligeramente hacia abajo, como introduciría un tampón.
   - Continúe introduciendo el dilatador lentamente hasta que sienta una leve molestia o tensión muscular, luego deténgase. Nunca lo fuerce. Deténgase si siente dolor.
3. Haga una serie de ejercicios de Kegel. Esto la ayudará a relajar los músculos del suelo pélvico y a introducir un poco más el dilatador.
   - La vagina se estrechará cuando contraiga los músculos del suelo pélvico y se abrirá ligeramente cuando los relaje. Es posible que sea más fácil insertar el dilatador cuando se relajan los músculos.
   - Si aún es difícil introducir el dilatador después de hacer los ejercicios de Kegel, intente respirar profundamente algunas veces. Luego, vuelva a concentrarse en relajar los músculos del suelo pélvico e intente introducir un poco más el dilatador.
   - No se preocupe si no puede introducir el dilatador completamente. A veces, es difícil colocar los dilatadores de gran tamaño (como los de talla 4 o 5). Está bien. Con el tiempo, probablemente pueda introducir el dilatador un poco más. Si aún no logra introducir el dilatador, hable con su proveedor de cuidados de la salud.
4. Mueva suavemente el dilatador dentro de su vagina durante 5 a 10 minutos. Agregue más lubricante si lo necesita durante el proceso.
   - Con suavidad, empuje el dilatador hacia adentro y hacia afuera. Esto ayuda a extender la longitud de la vagina.
   - Con suavidad, haga rotar el dilatador haciendo círculos amplios en el interior profundo, en la parte media y en el orificio de la vagina. Esto ayuda a ensanchar la vagina.
   - Puede que sea útil usar dilatadores de más de un tamaño. Por ejemplo, es

posible que utilice un dilatador más grande para el orificio de la vagina, y un dilatador más pequeño en el interior profundo de la vagina, hasta que pueda utilizar el dilatador del tamaño siguiente de forma completa.

5. Saque el dilatador de la vagina.

Después de usar el dilatador vaginal

Lave el dilatador con agua caliente y jabón. Séquelo con una toalla limpia o con una toalla de papel. Guárdelo como se indica en el kit.

Es posible que tenga una pequeña cantidad de sangrado vaginal mientras esté utilizando el dilatador o después de que haya terminado de usarlo. Esto es normal. Quizás le convenga usar un protector higiénico después del tratamiento de dilatación. Si tiene mucho sangrado, como sangrado que empapa una toalla femenina (compresa), o si el sangrado continúa por más de 1 día, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Si contrae infecciones urinarias (UTI) con frecuencia, quizás desee orinar (hacer pipí) después de utilizar el dilatador.

Si tiene preguntas o problemas, hable con su proveedor de cuidados de la salud en su próxima cita.

Cómo aumentar el tamaño del dilatador

El objetivo del tratamiento de dilatación vaginal es aumentar lentamente el tamaño de los dilatadores. Cuando pueda introducir un dilatador completamente en la vagina sin molestias, debe comenzar a usar el siguiente tamaño. El objetivo es introducir el dilatador de mayor tamaño sin ninguna molestia, si es posible. Aumentar el tamaño con el tiempo la ayudará a que el sexo vaginal y los exámenes pélvicos sean más cómodos.

Cuándo hacer el tratamiento de dilatación vaginal

Debe hacer el tratamiento de dilatación vaginal 3 o 4 veces por semana, pero no lo haga 2 o más días seguidos. Hacer el tratamiento de dilatación vaginal muchos días seguidos puede causar dolor o irritación. Intente hacer los ejercicios de Kegel los días que no use el dilatador. Los ejercicios de Kegel no deberían resultarle dolorosos.

Si olvida hacer el tratamiento de dilatación o no tiene tiempo de hacerlo, no se

dé por vencida. Intente comenzar nuevamente lo antes posible. Idear un plan o rutina para usted puede ayudarla a tener éxito.

Hidratantes vaginales

Los hidratantes vaginales (como Replens™, HYALO GYN® y Revaree®) son productos que puede usar regularmente para aumentar la humedad de la vagina. Esto puede facilitar la terapia con dilatadores, la actividad sexual y los exámenes pélvicos. Los hidratantes vaginales son especialmente útiles si está en la menopausia o está tomando medicamentos que pueden reducir sus niveles de estrógeno.

Utilice cremas hidratantes vaginales al menos 3 veces por semana, o más a menudo si lo necesita. Puede utilizarlas en el interior de la vagina, en el orificio vaginal, en el clítoris y en los labios interiores (los pliegues de piel más pequeños que rodean el orificio vaginal).

La mejor hora para usar un hidratante vaginal es inmediatamente antes de la hora de ir a la cama. Esto es porque se absorbe mejor cuando está acostada y durmiendo. No use un hidratante vaginal antes del tratamiento de dilatación porque la piel no absorberá el hidratante adecuadamente.

Para obtener más información sobre los hidratantes vaginales, lea *Cómo mejorar la salud vulvovaginal* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer

Si desea recibir más apoyo o información sobre la intimidad y la salud sexual, hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre el Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer de MSK. Para obtener más información sobre el programa o para hacer una cita, llame al 646-888-5076.

El programa brinda servicios en los siguientes centros:

- **Rockefeller Outpatient Pavilion**
  160 E. 53rd St.
  Nueva York, NY 10022
- **Evelyn H. Lauder Breast Center**

300 E. 66th St.
Nueva York, NY 10065

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How To Use a Vaginal Dilator - Last updated on May 5, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center