Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

La salud y la intimidad sexual

En esta información se explica cómo preservar la salud y la intimidad sexual durante el tratamiento contra el cáncer.

Es habitual que las personas sientan que su cuerpo se modifica durante y después del tratamiento contra el cáncer. Hay cosas que se ven de inmediato, como las cicatrices quirúrgicas, los tubos de drenaje y los catéteres (los tubos delgados y flexibles). Es posible que experimente cambios en su cuerpo, como pérdida de cabello, cambios de peso, dolor o fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre).

Estos cambios físicos pueden afectar el modo en que se siente respecto de sí mismo o el modo en que se relaciona con su pareja. Pueden afectar su interés en la actividad sexual y también pueden disminuir el disfrute y el placer de la actividad sexual. Aquí encontrará sugerencias y recursos que le ayudarán a preservar la salud sexual y la intimidad durante su tratamiento contra el cáncer.

Cómo hacer frente a sus sentimientos

Durante y después del tratamiento contra el cáncer, es posible que se sienta diferente. Para poder sobrellevar esto, es importante que exprese cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. Su equipo de atención puede tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Las siguientes son algunas maneras en las que puede controlar sus sentimientos durante y después del tratamiento contra el cáncer:

- Descubra qué cosas le gustan de sí mismo o le hacen sentir especial. Pueden estar relacionadas con la familia, los amigos, los intereses personales o la vida laboral.
- Dedique tiempo a hacer actividades o a estar con gente que disfrute.

- Si la fe es importante para usted, siga aplicando las prácticas espirituales o religiosas.
- Escoja ropa que le haga sentirse bien.
- Haga modificar sus prendas favoritas para que le queden mejor.
- Participe en el programa Luzca bien, siéntase mejor en línea o de forma presencial. Consulte la sección “Recursos externos” para obtener más información.

Cómo preservar la intimidad física con la pareja

- Hable con su pareja acerca de su relación física. Hable acerca de lo que cree que podría ayudarlos a sentirse cerca el uno del otro y les daría placer a ambos. Comparta sus inquietudes con el otro de modo que puedan hallar soluciones juntos.
- Aumenten el contacto íntimo y sensual. Abrácense, acaríciense, mímense, tóquense y tómense de las manos para sentirse más cerca el uno del otro.
- Intente tener intimidad en los momentos en que se sienta con más energía.
- Trate de relajarse. Sentirse relajado puede contribuir al placer sexual. Escoja un momento y un sitio en el que pueda relajarse y tener privacidad.
- Si tener relaciones sexuales le resulta difícil o incómodo, tenga en cuenta lo siguiente:
    - Pruebe distintas posiciones sexuales. Algunas pueden ser menos extenuantes y más cómodas.
    - Los hidratantes y lubricantes vaginales pueden ser útiles. Lea el recurso *Cómo mejorar la salud vulvovaginal* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/vaginal-health).
    - Su equipo de atención puede recetarle medicamentos que le ayudarán con las erecciones (el endurecimiento del pene para tener relaciones sexuales). Hable con su equipo de atención para obtener más información.

Aspectos importantes relacionados con la actividad sexual

A continuación encontrará cuestiones especiales que debe considerar antes de comenzar con la actividad sexual durante o después de su tratamiento contra el cáncer:

- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si hay alguna medida de seguridad que deba usar en relación con diferentes tipos de actividad sexual (como el sexo oral, anal o vaginal).
- Pregúntele al proveedor de cuidados de la salud si su recuento de células sanguíneas es lo suficientemente elevado como para tener sexo con seguridad.
    - La cifra de glóbulos blancos debe ser lo suficientemente elevada como para prevenir infecciones.
    - La cifra de glóbulos rojos debe ser lo suficientemente elevada como para prevenir hemorragias.
- Use condón para protegerse de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, en particular si tiene más de una pareja.
- Si existe la posibilidad de que usted o su pareja pudiera quedar embarazada, use anticonceptivos durante el tratamiento contra el cáncer. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene preguntas sobre los anticonceptivos o para obtener ayuda para decidir qué método anticonceptivo es el adecuado para usted.
- Pregúntele al proveedor de cuidados de la salud durante cuánto tiempo debe usar anticonceptivos después de terminado el tratamiento contra el cáncer.
- Algunos tratamientos contra el cáncer pueden afectar la fertilidad (la capacidad para quedar embarazada naturalmente). Si tiene preguntas al respecto, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Para obtener más información, lea *El sexo y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment).

Cuándo hablar con su proveedor de cuidados

de la salud

Hable con su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene sequedad o tensión vaginal que le causa dolor durante la actividad sexual. Algunas soluciones simples, como los hidratantes o lubricantes vaginales, pueden ser útiles.
  - También puede pedir que la deriven a nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer. Llame al 646-888-5076 para programar una cita.
- Tiene problemas para tener una erección o para mantenerla (disfunción eréctil), o tiene un bajo nivel de testosterona. Su proveedor de cuidados de la salud puede recomendarle medicamentos que le pueden ayudar.
  - También puede pedir que lo deriven a nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina. Llame al 646-888-6024 para programar una cita.
- Tiene problemas emocionales que afectan su salud sexual, como falta de apetito sexual.
  - También puede pedir que lo deriven a nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer o a nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina.
- Tiene pérdidas accidentales de orina (pis) o heces (caca). Esto se denomina incontinencia. El proveedor de cuidados de la salud puede derivarlo al Sillerman Center for Rehabilitation o llamar al 646-888-1900 para hacer una cita.

Servicios de apoyo de MSK

Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer
646-888-5076
Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer ayuda a mujeres que enfrentan problemas de salud sexual relacionados con el cáncer. Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-5076.

Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina
646-888-6024
Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina ayuda a hombres que enfrentan problemas de salud sexual relacionados con el cáncer. Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-6024.

Centro de Orientación
646-888-0200
www.msk.org/counseling
160 E. 53rd St.
New York, NY 10022
A muchas personas les parece que la orientación les ayuda a gestionar sus sentimientos. Ofrecemos orientación a personas y parejas para ayudarlos a procesar los problemas y trabajamos con ellos para resolverlos. Su pareja puede asistir a las sesiones con usted, si usted así lo desea.

Recursos externos

Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
La ACS ofrece folletos gratuitos sobre el cáncer y la salud sexual llamados *El sexo y el hombre adulto con cáncer* y *El sexo y la mujer adulta con cáncer*. Puede buscarlos en www.cancer.org o llamar para pedir un ejemplar.

Programa Luzca bien, siéntase mejor
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Este programa ofrece talleres para aprender qué puede hacer para sentirse mejor con su apariencia. Para obtener más información o para inscribirse en un taller, llame al número de arriba o visite el sitio web del programa.

National Cancer Institute (NCI)
www.cancer.gov

Visite el sitio web del NCI para obtener más información acerca de la salud sexual y el cáncer.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Sexual Health and Intimacy - Last updated on February 17, 2025

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center