



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mejorar la salud vulvovaginal

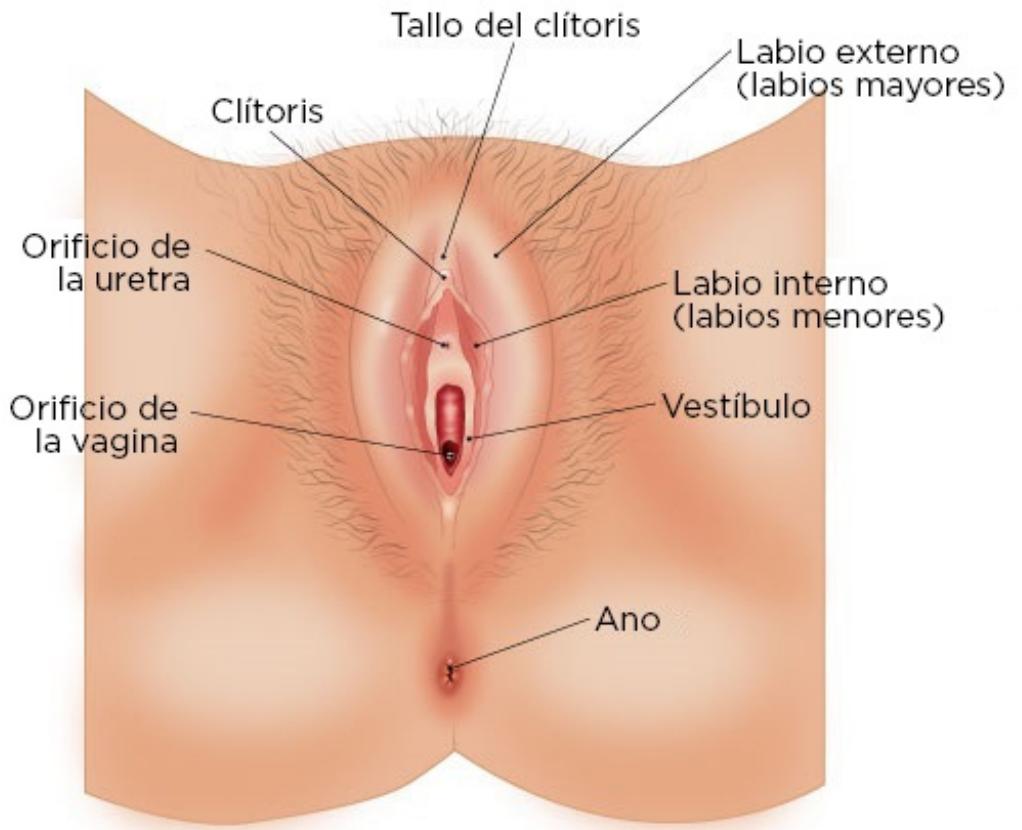
En esta información se explica qué es la salud vulvovaginal. También se explica cómo mantener la salud de la vulva y la vagina durante y después de su tratamiento contra el cáncer.

Información sobre la salud vulvovaginal

La salud vulvovaginal es la salud de la vulva y la vagina. El término vulva es otro nombre para los órganos sexuales externos. Estos son genitales que se encuentran fuera del cuerpo (véase la figura 1).

Las partes de la vulva son:

- Los labios de la vagina: labios internos y externos. Los labios internos se llaman labios menores y los labios externos, labios mayores.
- El clítoris.
- La apertura de la vagina.
- El orificio de la uretra. La uretra es un tubo que transporta la orina fuera del cuerpo.
- El vestíbulo, el cual empieza justo debajo del clítoris y termina en los labios menores. El vestíbulo rodea el orificio de la vagina y de la uretra.



A medida que envejece, la vulva y la vagina se vuelven más secas y menos elásticas. Este proceso se puede presentar antes en el caso de las personas que han hecho tratamientos contra el cáncer. También puede suceder antes en quienes han sido sometidas a una cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer.

Algunas personas pueden tomar estrógeno para frenar este proceso. Sin embargo, no es una opción segura para todos. Una hormona es una sustancia química que ayuda a controlar cómo funcionan las diferentes partes del cuerpo.

La sequedad de la vagina y la vulva es un problema frecuente para muchas personas. Hay maneras de mejorar la sequedad. A continuación hay algunas sugerencias para ayudarle a lidiar con la sequedad y la tensión de la vagina y la vulva. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuál sería la mejor opción para usted.

Hidratantes para la vagina y la vulva

Una de las mejores maneras para reducir la sequedad vulvar es utilizar un

hidratante. Los hidratantes vulvovaginales ayudan a mejorar la calidad del tejido, ya que aumentan la hidratación y la elasticidad (el movimiento) en la vulva y la vagina. Estos hidratantes son diferentes de los lubricantes, que se usan durante la actividad sexual.

Hay diferentes tipos de hidratantes vaginales y de vulva. Uno de ellos es un gel o una crema que se aplica en la vagina con un aplicador desechable. El aplicador tiene la forma de un tampón.

Otro tipo de hidratante es un supositorio vaginal u óvulo, una cápsula sólida (pastilla) que se coloca con los dedos dentro de la vagina. Una vez que el supositorio está dentro del cuerpo, se disuelve y se absorbe.

Puede usar los hidratantes vaginales y de vulva en cualquier momento, no solo antes o durante la actividad sexual. Úselos de 3 a 5 veces por semana para mejorar la salud y comodidad vaginal.

Los hidratantes vaginales y de vulva de venta libre no tienen hormonas. Puede comprarlos en línea o en su farmacia local sin receta.

Aquí hay algunos ejemplos de hidratantes vaginales y de vulva:

Hidratantes vaginales

Los hidratantes ayudan a aumentar la humedad (el agua) en los tejidos de la vagina y la vulva. Esto ayuda a reducir la sequedad y mantener los tejidos hidratados.

- HYALO GYN®
 - Puede aplicar este hidratante en la vagina con un aplicador desechable. También puede aplicarlo en la vulva.
 - Puede comprar HYALO GYN en línea en www.hyalogyn.com y usar el código MSK20 al finalizar la compra. Con este código obtendrá un 20 % de descuento en el primer mes cuando solicite una suscripción mensual de HYALO GYN. Esta oferta es solo para las suscripciones de HYALO GYN.

- Revaree®
 - Este hidratante es un suppositorio que se coloca con los dedos dentro de la vagina.
 - Puede comprar Revaree en línea en www.hellobonafide.com y utilizar el código MSKREV25 al finalizar la compra. Con este código obtendrá un 25 % de descuento en el primer mes cuando solicite una suscripción mensual de Revaree. Esta oferta es solo para las suscripciones de Revaree.
 - Si es paciente de MSK, puede obtener más cupones para Revaree. Para más información, comuníquese con el Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer al 646-888-5076.
- Hidratante vaginal de larga duración Replens™
 - Puede aplicar este hidratante en la vagina con un aplicador desechable. También puede aplicarlo en la vulva.
 - Puede comprar Replens en su farmacia local o a través de tiendas en línea como Amazon y Walmart.
- Gel ultra hidratante vaginal con ácido hialurónico Good Clean Love BioNourish®
 - Puede aplicar este hidratante en la vagina con un aplicador desechable. También puede aplicarlo en la vulva.
 - Puede comprar Good Clean Love en su farmacia local o a través de tiendas en línea como Amazon y Walmart.
- Via™
 - Puede aplicar este hidratante en la vagina con un aplicador de silicona reutilizable. También puede aplicarlo en la vulva.
 - Puede comprar Via en línea en www.solvwellness.com.

Otros tipos de hidratantes (relajantes)

Los hidratantes relajantes son aceites o bálsamos naturales que ayudan a reducir la sequedad vaginal y de la vulva. También ayudan a aliviar la comezón o el ardor. En general, estos hidratantes son seguros porque tienen ingredientes

completamente naturales.

- Supositorios Carlson® Key-E®
 - Estos son supositorios que coloca en la vagina con un aplicador desechable. Funcionan mejor si los usa a la hora de ir a la cama.
 - Puede comprar los supositorios Carlson Key-E en línea en www.carlsonlabs.com
- Aceites naturales, como la vitamina E o el aceite de coco
 - Puede aplicar aceites naturales dentro o fuera de la vagina.
 - Puede comprar aceites naturales en línea, o en su farmacia local o tienda de alimentos saludables.
- Aceites naturales como VMAGIC y Vulva Harmony
 - Puede aplicar aceites naturales en la vulva.
 - Puede comprar VMAGIC y Vulva-Harmony a través de tiendas en línea como Amazon y Walmart.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuál de estos hidratantes es la mejor opción para usted. Si tiene mucha sequedad e irritación, otro tipo de hidratante puede ser mejor para usted.

Nunca use petroleum jelly (como Vaseline®) como hidratante, ya que puede irritar la vagina y la vulva. También puede aumentar el riesgo de contraer una infección vaginal.

Cómo usar los hidratantes vulvovaginales

- Muchos hidratantes vaginales traen los siguientes artículos:
 - Un suppositorio, que es una cápsula sólida (pastilla) que se coloca dentro de la vagina.
 - Un aplicador desechable que tiene la forma de un tampón y que se coloca con cuidado dentro de la vagina. Algunos aplicadores ya vienen con un hidratante. Para los que no lo incluyan, deberá llenar el aplicador con un hidratante. Puede aplicar un lubricante en la punta del aplicador

para que sea más fácil colocarlo.

- También puede usar los hidratantes vaginales en la vulva, incluso los labios mayores y menores. Los labios son los pliegues alrededor de la vagina (véase la figura 1). Ponga una pequeña cantidad de hidratante (del tamaño de una uva o de $\frac{1}{2}$ a 1 aplicador completo) en el dedo. Luego, masajee suavemente el hidratante en el orificio vaginal y sobre los labios.
- Para aliviar los síntomas, muchas personas pueden necesitar aplicar estos hidratantes de 3 a 5 veces por semana. Los síntomas pueden aparecer durante su tratamiento y luego de haberlo finalizado. También pueden aparecer si está atravesando una menopausia repentina (cese del período).
- Los hidratantes vaginales y de vulva deben usarse antes de ir a dormir. Esto es para que el producto se absorba por completo cuando está acostada. Si está sentada o caminando, el producto puede filtrarse fuera de la vagina.

Si también usa estrógeno vaginal, no lo use las mismas noches que use estos hidratantes en la vagina. Para obtener más información sobre el estrógeno vaginal, lea la sección “Estrógeno vaginal”.

Algunas personas usan protectores higiénicos o toallitas cuando utilizan estos hidratantes, o para la incontinencia urinaria (pérdida de orina). Los protectores higiénicos o las toallitas pueden secar la vulva. Para ayudar a sellar la hidratación y proteger la piel, utilice cremas como Aquaphor®, Balmex® o Desitin®. Asegúrese de aplicar la crema en la vulva antes de usar un protector higiénico o una toallita.

Lubricantes vaginales

Los lubricantes vaginales se usan para aumentar la lubricación natural (humedad). Ayudan reducir la sequedad y el dolor durante la actividad sexual. Puede usar lubricantes para hacer que la inserción vaginal o las caricias sexuales externas sean más cómodas y placenteras.

Los lubricantes vaginales normalmente vienen en forma de líquido o de gel. Puede comprarlos en línea o en su farmacia local sin receta.

Aquí hay algunos ejemplos de lubricantes vaginales:

Lubricantes a base de agua

- Good Clean Love® (orgánico)
- Aloe Cadabra®
- Luvena®
- AH! YES®
- Aquagel®
- Sliquid®
- Astroglide®*
- K-Y Jelly®*

*Si tiene la piel sensible y se le irrita con este producto, escoja otro producto de la lista.

Lubricantes a base de silicona

- Pjur®
- PINK™
- Astroglide® Silicone
- Uberlube

Aceites naturales

- Aceite de almendra
- Aceite de coco

Algunos lubricantes y sus ingredientes pueden causar irritación. No utilice los que aparecen a continuación en caso de que le causen irritación en la vagina:

- Semen (fluido que se eyacula).
- Saliva.
- Lubricantes con color, saborizados o de calentamiento.
- Algunos ingredientes de lubricantes como chlorhexidine, glycerin y propylene glycol.

Nunca use petroleum jelly (como Vaseline®) como lubricante. Es difícil de lavar y puede irritar la vagina. También puede aumentar el riesgo de contraer una infección vaginal.

Si usa condones de látex, siempre use un lubricante a base de agua o silicona.

No use un lubricante a base de aceite. Puede dañar el condón de látex y romperlo.

Cómo utilizar los lubricantes vaginales

Aplique lubricante alrededor del orificio de la vagina. Luego, aplique el lubricante en cualquier objeto que vaya a introducir o poner cerca de la vagina. Esto puede ser un aplicador, dilatador, dedo, vibrador, juguete sexual o el pene de su compañero. Asegúrese de aplicar el lubricante en el objeto antes de introducirlo en la vagina.

Estrógeno vaginal

El estrógeno vaginal es un medicamento hormonal que mantiene la salud vulvovaginal. Solo puede obtenerlo con receta. Hable con su equipo de atención para saber si esta opción es segura para usted.

Los siguientes medicamentos son distintas marcas de estradiol. El estradiol es un tipo de estrógeno vaginal. Asegúrese de hablar con su proveedor de cuidados de la salud o cirujano antes de usar estrógeno vaginal.

- Yuafem (Vagifem®)
 - Este medicamento viene dentro de un aplicador. Colóquelo en la vagina todos los días a la hora de ir a la cama durante 14 días. Después de 14 días, colóquelo en la vagina 2 veces por semana a la hora de ir a la cama.
- Imvexxy®
 - Este medicamento viene en un suppositorio vaginal a base de aceite. Colóquelo en la vagina todos los días a la hora de ir a la cama durante 14 días. Después de 14 días, colóquelo en la vagina 2 veces por semana a la hora de ir a la cama.
- Estring®
 - Este medicamento viene como un anillo vaginal. Coloque el anillo en la vagina y empújelo tanto como pueda. Se lo debe quitar y reemplazar cada 90 días.
- Estrace®

- Este medicamento viene en crema. Coloque la crema dentro de la vagina y alrededor del orificio vaginal de 2 a 3 veces por semana. Su proveedor de cuidados de la salud le enseñará cómo hacerlo.

Cómo hacer que las actividades sexuales sean más placenteras

Hay muchos productos que puede utilizar para hacer que las actividades sexuales sean más placenteras. Algunos ejemplos son los lubricantes, la lencería y los juguetes sexuales. Puede comprarlos en línea, por teléfono o en una tienda especializada.

A continuación encontrará una lista de tiendas especializadas en la ciudad de New York, y algunos sitios web nacionales. Puede comprar productos en estos sitios web sin importar en dónde viva. También puede buscar otras tiendas especializadas cerca de usted, en internet. MSK no avala (apoya o aprueba) ninguna de estas compañías.

Tiendas especializadas en la ciudad de New York

- **Babeland (sucursal en Lower East Side)**
94 Rivington St. (entre la calle Ludlow y la calle Orchard)
New York, NY 10002
917-728-8463
www.babeland.com
- **Babeland (sucursal en Brooklyn)**
462 Bergen St. (entre la avenida 5th y la avenida 6th)
Brooklyn, NY 11217
917-776-7312
www.babeland.com
- **Lady Konfidential**
119 West 57th St. (entre la avenida 6th y la avenida 7th), Suite 1201
New York, NY 10019
212-757-8651
<https://ladykonfidential.com>

- Please

557 5th Ave. (entre la calle 15th y la calle 16th)

Brooklyn, NY 11215

718-788-6969

www.pleasenyc.com

- The Pleasure Chest (sucursal en West Village)

156 7th Ave. S. (entre la calle Charles y la calle Perry)

New York, NY 10014

212-242-2158

<https://thepleasurechest.com>

- The Pleasure Chest (sucursal en Upper East Side)

810 Lexington Ave. (entre la calle East 62nd y la calle East 63rd)

New York, NY 10065

212-355-6909

<https://thepleasurechest.com>

Sitios web nacionales

- www.dame.com
- www.pureromance.com
- www.sinclairinstitute.com
- www.bettersex.com

Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer

Si desea recibir más información sobre salud sexual, hable con su proveedor de cuidados de la salud de MSK. Pueden derivarle a nuestro *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine). También se puede comunicar directamente llamando al programa al 646-888-5076.

El Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer brinda servicios

en estos centros:

- Evelyn H. Lauder Breast Center de MSK
300 E. 66th St. (entre la avenida 1st y la avenida 2nd)
New York, NY 10065
- Pabellón Rockefeller para Pacientes Ambulatorios de MSK
160 E. 53rd St. (entre la avenida Lexington y la avenida 3rd)
New York, NY 10022

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.

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on September 30, 2024

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