



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mejorar la salud vulvovaginal

Esta información le ayudará a mejorar y mantener su salud vulvovaginal (la salud de la vulva y vagina) durante y después de su tratamiento del cáncer.

Información sobre la salud vulvovaginal

A medida que las mujeres envejecen, la vagina y la vulva (la piel fuera de 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 o que han sido sometidas a una cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer. Algunas personas pueden tomar estrógeno para frenar este proceso. Pero, es posible que el estrógeno no sea una opción segura para todas las personas.

A continuación hay algunas sugerencias para ayudarle a lidiar con la sequedad y falta de elasticidad de la vagina y la vulva. Revíselas con su médico o enfermero para que le diga cuáles podrían funcionar mejor en su caso.

Hidratantes vaginales y de vulva

Los hidratantes vulvovaginales ayudan a mejorar la hidratación de la vagina y la vulva y mejorar la calidad del tejido. Estos productos son diferentes de los lubricantes, que se usan durante la actividad sexual. Los hidratantes vaginales y de vulva se pueden usar en cualquier momento, no solo antes o durante la actividad sexual. Debe usar los hidratantes vaginales y de vulva varias veces por semana para conseguir salud y comodidad vaginal.

Los hidratantes vulvovaginales de venta libre no son hormonales. Puede comprarlos en línea o en su farmacia local sin receta.

Los siguientes son ejemplos de hidratantes vaginales y de vulva:

Tipos hidratantes

- Productos con ácido hialurónico
 - HYALO GYN®
 - Este hidratante puede insertarse en la vagina con un aplicador desechable (aplicador que se puede tirar), aplicarse a la vulva, o en ambos lugares.
 - Puede comprar HYALO GYN en línea en www.hyalogyn.com.
 - Revaree®
 - Este hidratante es un supositorio (un medicamento sólido que se disuelve cuando está dentro del cuerpo). Lo aplica dentro de la vagina.
 - Puede comprar Revaree en línea en www.hellobonafide.com. Use el código MSKREV25 en la caja para obtener un 25 % de descuento en el primer mes cuando solicite una suscripción mensual de Revaree. Esta oferta aplica solo para las suscripciones.
- Hidratante vaginal de larga duración Replens™
 - Este hidratante vulvovaginal puede insertarse en la vagina con un aplicador desechable, aplicarse a la vulva, o en ambos lugares.
 - Puede comprar el hidratante vaginal de larga duración Replens en su farmacia.

Tipos relajantes (aceites naturales)

- Supositorios Carlson® Key-E®
 - Estos son supositorios que inserta 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

- Se pueden usar dentro o fuera de la vagina.
- Puede comprar aceites naturales en línea, o en su farmacia local o tienda de alimentos saludables.

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

Cómo usar los hidratantes vulvovaginales

- Muchos hidratantes vaginales vienen con un aplicador. Deberá llenar el aplicador con el hidratante y luego insertarlo con cuidado en la vagina. Puede aplicar un lubricante en la punta del aplicador para hacer que sea más fácil insertarlo.
- También puede usar los hidratantes vaginales sobre los tejidos de la vulva, incluso los labios mayores y menores (los pliegues de piel alrededor de la vagina). Para aplicar estos hidratantes en la vulva, ponga una pequeña cantidad (tamaño de una uva o arveja) de hidratante en el dedo. Luego, masajee el hidratante en el orificio vaginal y sobre los labios.
- Si recién ha terminado un tratamiento contra el cáncer o está atravesando la menopausia de manera repentina, puede que deba usar los hidratantes de 3 a 5 veces por semana para aliviar sus síntomas.
- Los hidratantes vaginales y de vulva deben usarse antes de ir a dormir, para que el producto se absorba por completo.

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

Si usa protectores higiénicos o toallitas mientras está usando estos hidratantes o para la incontinencia urinaria (pérdida de orina), le recomendamos que use una crema de protección de la piel como Aquaphor[®], Balmex[®], o Desitin[®]. Los protectores higiénicos y las toallitas pueden secar la vulva. Antes de usar un protector higiénico o una toallita, aplique la crema protectora para la piel a la

vulva para ayudar a retener la humedad y proteger la piel.

Lubricantes vaginales

Los lubricantes vaginales se usan para aumentar la lubricación natural durante la actividad sexual y para que se sienta más cómoda. Los lubricantes hacen que la relación sexual o las caricias sexuales sean más cómodas y placenteras. Los lubricantes vaginales normalmente vienen en forma de líquido o de gel. Algunos ejemplos de lubricantes vaginales son:

Lubricantes a base de agua

- Astroglide®
- K-Y Jelly®
- Good Clean Love® (orgánico)
- Aloe Cadabra®
- Luvena®
- Yes®
- Aquagel®
- Sliquid®

Lubricantes a base de silicona

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

Aceites naturales

- Aceite de almendra
- Aceite de coco

El semen, la saliva y algunos ingredientes de lubricantes (como chlorhexidine, glycerin y propylene glycol) pueden causar irritación en algunas personas. Evite lubricantes con color, saborizados o de calentamiento porque le pueden irritar la piel. Nunca use vaselina (como Vaseline®) como lubricante. El petroleum jelly es difícil de lavar y puede irritar la vagina o aumentar el riesgo de 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, porque puede romper los condones de látex.

Cómo utilizar los lubricantes vaginales

Aplique el lubricante en el orificio de la vagina o sobre lo que quiera insertar en la vagina o cerca de esta, como, por ejemplo, un aplicador, dilatador, dedo, objeto o el pene de su compañero, antes de que ingrese a la vagina.

Estrógeno vaginal

El estrógeno vaginal es un medicamento hormonal que se puede usar para mantener la salud vulvovaginal. El estrógeno vaginal está disponible solo con receta, porque no es seguro para todas las personas.

Los medicamentos que aparecen a continuación son diferentes marcas y dosis de estradiol, un tipo de estrógeno vaginal. Asegúrese de hablar con su médico o cirujano antes de usarlos.

- Yuvaferm (Vagifem®)
 - Este medicamento viene dentro de un aplicador. Insértelo en la vagina todos los días a la hora de ir a la cama durante 14 días. Después de 14 días, insértelo en la vagina dos veces por semana a la hora de ir a la cama.
- Imvexxy®
 - Este medicamento viene en un supositorio vaginal a base de aceite. Insértelo en la vagina todos los días a la hora de ir a la cama durante 14 días. Después de 14 días, insértelo en la vagina dos veces por semana a la hora de ir a la cama.
- Estring®
 - Este medicamento viene como un anillo vaginal. Inserte el anillo en la vagina y empújelo tanto como le sea posible. Se lo debe quitar y reemplazar cada 90 días.
- Estrace®
 - Este medicamento viene como una crema que se puede aplicar dentro de la vagina y alrededor del orificio vaginal. Su médico o enfermero le enseñará la mejor manera de aplicarlo.

Cómo mejorar la sexualidad

Hay varios productos disponibles para mejorar la sexualidad, como lubricantes, lencería y juguetes sexuales. Puede comprarlos en línea, en una tienda especializada o por teléfono.

A continuación encontrará una lista de tiendas especializadas en la ciudad de Nueva York, y algunos sitios web. También puede buscar otras tiendas especializadas cerca de usted, en internet. Memorial Sloan Kettering (MSK) no avala ninguna de estas compañías.

Tiendas especializadas en la ciudad de Nueva York.

- **Babeland (sucursal de Soho)**

43 Mercer Street (cerca de Broome Street)

Nueva York, NY 10065

212-966-2120

www.babeland.com

- **Babeland (sucursal en Lower East Side)**

94 Rivington Street (entre las calles Ludlow y Orchard)

Nueva York, Nueva York 10002

212-375-1701

www.babeland.com

- **Babeland (sucursal en Brooklyn)**

462 Bergen Street (entre las avenidas Fifth y Sixth)

Brooklyn, Nueva York 11217

718-638-3820

www.babeland.com

- **Eve's Garden**

119 West 57th Street (entre Sixth y Seventh Avenues), Suite 1201

New York, NY 10019

212-757-8651

www.evesgarden.com

- **The Pleasure Chest (sucursal en West Village)**

156 7th Avenue South
Nueva York, NY 10011

212-242-2158

www.thepleasurechest.com

- **The Pleasure Chest (sucursal en Upper East Side)**

1150 2nd Avenue

Nueva York, NY 10065

212-355-6909

www.thepleasurechest.com

- **Please**

557 5th Avenue

Brooklyn, NY 11215

718-788-6969

www.pleasenewyork.com

Sitios web

- www.boudoir.com
- www.pureromance.com
- www.sinclairinstitute.com
- www.bettersex.com

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. Para obtener más información o para programar una cita, también puede llamar al 646-888-5076.

El Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer ofrece servicios en los siguientes lugares:

- **Evelyn H. Lauder Breast Center**

300 East 66th Street (entre las avenidas First y Second)

- **Pabellón Rockefeller para pacientes ambulatorios (Rockefeller Outpatient Pavilion)**

160 East 53rd Street (entre las avenidas Lexington y Third)

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

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on July 27, 2020

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