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 su tratamiento contra el cáncer y después de este.

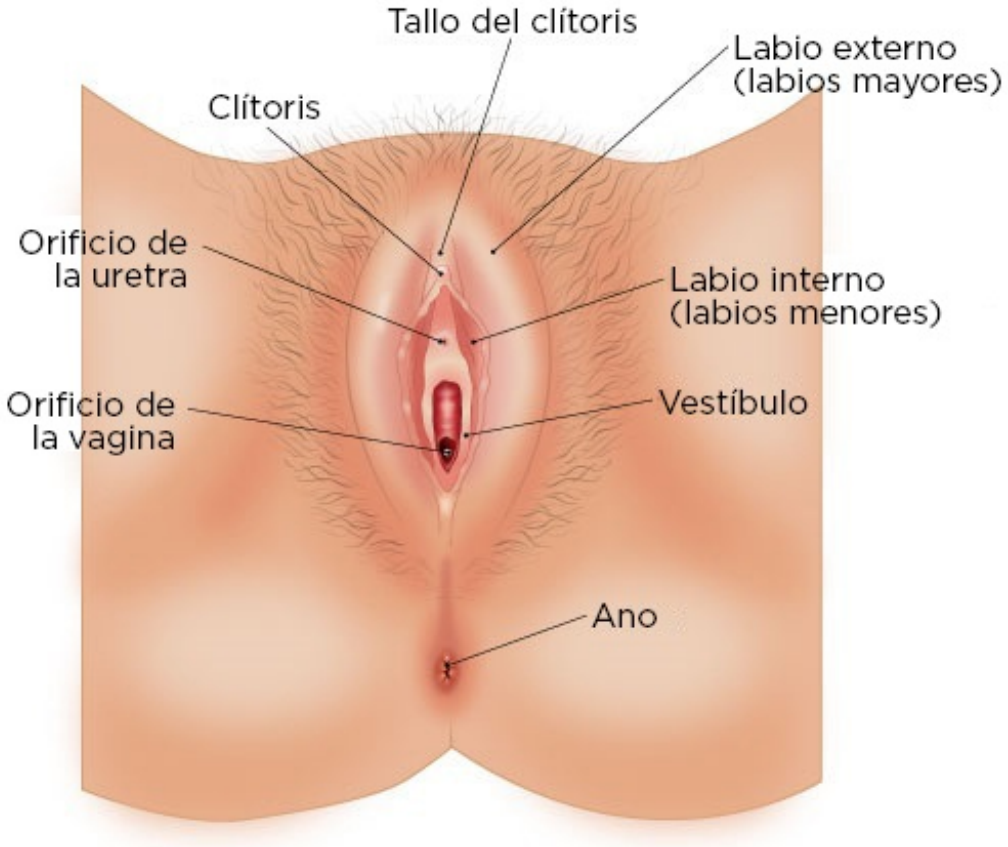
Información sobre la salud vulvovaginal

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 vaginales. Los labios son los pliegues de piel alrededor de la vagina. Los labios están compuestos por los **labios menores** y labios externos que se conocen como **labios mayores**.
- El **clítoris**.
- La abertura de la **vagina**.
- La abertura de la **uretra**. La uretra es un tubo que transporta la orina (pis) 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 vagina y la vulva se vuelven más secas y menos elásticas. Esto puede ocurrir antes si se ha sometido a tratamientos contra el cáncer o a una cirugía para reducir el riesgo de padecer cáncer. Algunas personas toman la hormona estrógeno para ayudar a reducir la sequedad y la rigidez vaginal y vulvar. Pero tomar estrógeno no es seguro para todas las personas.

La sequedad de la vagina y la vulva es un problema frecuente para muchas personas. Existen formas de mejorar esto. En este recurso, ofrecemos sugerencias para

ayudarle a lidiar con la sequedad y la rigidez 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 y rigidez de la vagina y la vulva es utilizar un hidratante. Los hidratantes para la vagina y la vulva ayudan al tejido vaginal y vulvar a mantenerse suave y elástico.

Estos hidratantes tienen varias presentaciones, como por ejemplo:

- **Un gel o una crema:** se introduce el gel o la crema en la vagina utilizando un aplicador con forma de tampón.
- **Un supositorio:** una cápsula pequeña (pastilla) que se coloca con los dedos dentro de la vagina. Se derrite dentro del cuerpo y se absorbe. Los supositorios también se conocen como óvulos vaginales.

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.

Nunca use petroleum jelly (como Vaseline®) ni productos hechos con 100 % petrolato como hidratante. Le puede irritar la vagina y la vulva. También pueden aumentar el riesgo de contraer una infección vaginal.

Hidratantes y humectantes para la vagina y la vulva

Los hidratantes pueden ayudar a mantener húmedos los tejidos de la vagina y la vulva.

HYALO GYN®

Puede aplicar este hidratante en la vagina con un aplicador desechable. También puede aplicar este hidratante en la vulva con los dedos.

Puede comprar HYALO GYN en línea en www.hyalogyn.com. Use 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 supositorio que se coloca con los dedos dentro de la vagina.

Puede comprar Revaree en línea en www.hellobonafide.com. Use 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 descuento para Revaree. Para obtener más información, llame al 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 aplicar este hidratante en la vulva con los dedos.

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 aplicar este hidratante en la vulva con los dedos.

Puede comprar Good Clean Love en su farmacia local o a través de tiendas en línea como Amazon y Walmart.

Via™ de Solv Wellness®

Puede aplicar este hidratante en la vagina con un aplicador

de silicona reutilizable. También puede aplicar este hidratante en la vulva con los dedos.

Puede comprar Via en línea en www.solvwellness.com.

Si es paciente de MSK, puede obtener descuentos especiales al suscribirse a Via. Llame al centro de atención al cliente de Solv Wellness al 877-421-7160 para obtener más información.

Cuando llame, dígales lo siguiente:

- Es paciente de MSK, donde está recibiendo tratamiento activo.
- El nombre de su oncólogo de cabecera (médico especializado en cáncer que le recetó su tratamiento contra el cáncer) o el proveedor de medicina sexual de MSK.

Hidratantes vaginales y vulvares no humectantes (calmantes)

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

Puede aplicar aceites naturales dentro o fuera de la vagina. Algunos ejemplos de aceites naturales son la vitamina E y el aceite de coco.

Puede comprar aceites naturales en línea, o en su farmacia local o tienda de alimentos saludables.

Bálsamos de aceites naturales

Puede aplicar aceites naturales en la vulva. Algunos ejemplos de aceites naturales son VMAGIC y Vulva Harmony.

Puede comprar bálsamos de aceites naturales en línea, o en su farmacia local o tienda de alimentos saludables.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud qué tipo de hidratante es la mejor opción para usted. Si tiene mucha sequedad e irritación, un hidratante puede ser más adecuado que un calmante.

Cómo utilizar los hidratantes vulvovaginales

- Si su hidratante viene en forma de supositorio, introduzca suavemente la cápsula en la vagina con los dedos.
- Si su hidratante viene con un aplicador, úselo de la misma manera que usaría un tampón.
    - Algunos aplicadores ya vienen con un hidratante. Para los que no lo incluyan, puede llenar el aplicador con un hidratante primero.
    - Si lo desea, puede poner lubricante en la punta del aplicador. Esto hace que sea más fácil colocarlo en la vagina.
    - Introduzca el aplicador con cuidado en la vagina y presione el émbolo para liberar el producto. Retire el aplicador. Si es un aplicador desechable, tírelo a la basura. Si es un aplicador reutilizable, lávelo con agua tibia y jabón.
- Puede colocar los hidratantes vaginales en la vulva, incluso los labios mayores y menores. Ponga una pequeña cantidad de hidratante (del tamaño de una uva o de ½ a 1 aplicador completo) en el dedo. Masajee suavemente el hidratante en la abertura vaginal y sobre los labios.
- Muchas personas usan hidratantes vaginales y vulvares de 3 a 5 veces por semana para ayudar con sus síntomas.

Los síntomas pueden aparecer durante su tratamiento contra el cáncer y luego de haberlo finalizado. También pueden aparecer si está atravesando una menopausia repentina (cuando su período termina).

- Use hidratantes para la vagina y la vulva a la hora de ir a la cama. Cuando está acostada, su cuerpo puede absorber mejor el producto. Si está sentada, de pie o caminando, el producto puede filtrarse fuera de la vagina.
    - **Si usa estrógeno vaginal, no lo use las mismas noches que use un hidratante vaginal o vulvar.** Para obtener más información sobre el estrógeno vaginal, lea la sección “Estrógeno vaginal”.
- Algunas personas usan protectores higiénicos o toallitas cuando utilizan estos hidratantes vaginales y vulvares, 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®. Estas cremas contienen un poco de petrolato, pero son seguras de usar. **Asegúrese de aplicar la crema en la vulva antes de usar un protector higiénico o una toallita.**

Lubricantes vaginales

Los lubricantes vaginales aumentan la lubricación natural (humedad). Ayudan a 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 (agradables).

Los lubricantes vaginales muchas veces 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 (baba).
- Lubricantes con color, saborizados o de calentamiento.
- Algunos ingredientes de lubricantes como chlorhexidine, glycerin y propylene glycol.

Nunca use petroleum jelly (como Vaseline®) ni productos hechos con 100 % petrolato como lubricante. Son difíciles de lavar y pueden irritar la vagina. También pueden 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 una medicina hormonal que mantiene la salud vulvovaginal. Solo puede obtener estrógeno vaginal si tiene una receta de su proveedor de cuidados de la salud. Hable con su equipo de atención para saber si usar estrógeno vaginal es una opción segura para usted.

Las medicinas que aparecen a continuación son diferentes formas de estradiol. El estradiol es un tipo de estrógeno vaginal. Su proveedor de cuidados de la salud le dará instrucciones sobre cómo utilizar el estradiol.

Yuvafem (Vagifem®)

Esta medicina viene dentro de un aplicador. Coloque la medicina 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®

Esta medicina viene en un supositorio vaginal a base de aceite. Coloque el supositorio 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®

Esta medicina 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®

Esta medicina viene en crema. Coloque la crema dentro de la vagina y alrededor de la abertura vaginal de 2 a 3 veces por semana.

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 de la ciudad de Nueva York. Si no vive en la ciudad de Nueva York o cerca de allí, puede buscar en línea tiendas especializadas cerca de su hogar.

Además, hemos incluido algunos sitios web nacionales a continuación. Puede comprar productos en estos sitios web sin importar en dónde viva.

MSK no avala (apoya o aprueba) ninguna de las tiendas especializadas ni sitios web mencionados en este recurso.

Tiendas especializadas en la ciudad de New York

- **Babeland**
  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
  www.ladykonfidential.com
- **Please**
  635 5th Ave. (entre la calle 17th y la calle 18th)
  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
  www.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
www.thepleasurechest.com

Sitios web nacionales

- www.dame.com
- www.prosayla.com
- www.pureromance.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 at 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

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.

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