

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es diferente para cada persona. El diagnóstico y tratamiento del cáncer pueden cambiar los sentimientos, el deseo y el funcionamiento sexual. Después del diagnóstico y durante el tratamiento, es posible que su respuesta sexual sea diferente que la acostumbrada. Es posible que los cambios en su imagen corporal y los pensamientos negativos influyan en su capacidad para disfrutar del sexo. La sexualidad es una parte importante de la calidad de vida. Los cambios en la sexualidad pueden afectar su imagen de sí mismo y su forma de relacionarse con los demás.

Es posible que descubra nuevas maneras de expresar su intimidad. Un abrazo, una caricia, el contacto, el acurrucarse con el ser querido pueden volverse más importantes que tener relaciones sexuales. No hay una sola forma "correcta" de expresar la sexualidad. Depende de usted y de su pareja decidir juntos lo que les produce placer y satisfacción a ambos.

A continuación se mencionan algunos datos sobre el cáncer y la sexualidad:

- Las relaciones sexuales no hacen que el cáncer crezca ni que se extienda.
- El cáncer no es un castigo por pecados que haya cometido ni por la conducta sexual que haya tenido en el pasado.
- Abstenerse de las relaciones sexuales no cura el cáncer.
- El cáncer no es contagioso ni se propaga de una persona a otra.

¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?

Los siguientes consejos sobre sexo seguro pueden ayudarle a evitar las lesiones y/o evitar exponerse a las enfermedades de transmisión sexual.

- Use condón (para hombre o mujer) durante la actividad sexual si hay mayor riesgo de una infección o si no está en una relación monógama (es decir, que no tiene una sola pareja sexual).
- Use algún método anticonceptivo una vez que comience la quimioterapia y continúe usándolo por tres meses después de su último tratamiento o según le recomiende su profesional de atención de la salud.
- Puede tener actividad sexual mientras recibe quimioterapia a menos que su recuento sanguíneo sea bajo. Está en riesgo de sufrir hemorragias o desarrollar infecciones si su recuento de plaquetas es menor de 50,000 o si su recuento de glóbulos blancos es menor de 1,000.

(continúa)

continuación

- Evite el sexo "tosco" que podría provocar un desgarro de las mucosas o la piel mientras dure el tratamiento del cáncer.
- Lávese bien las manos antes y después de acariciar la zona genital.
- Use lubricantes hechos a base de agua (por ejemplo, K-Y Jelly, Astroglide, Replens). No use vaselina ni otros lubricantes hechos a base de aceite.
- Limpie bien los juguetes sexuales (por ejemplo, vibradores) cada vez que los use.

Informe a su enfermera o al médico si se ha sentido ansioso, preocupado afligido o deprimido. Hay alternativas para tratar esos síntomas. Su equipo de atención de la salud le ayudará a decidir el mejor método para que logre manejar la situación.

Algunos consejos para ayudarle a iniciar la actividad sexual:

- Es posible que le ayude tener relaciones sexuales después de haber descansado bien, como por ejemplo, por la mañana. A algunas personas les ayuda evitar las comidas pesadas. Pruebe distintas posiciones que requieran menos esfuerzo, por ejemplo, posiciones recostado de lado.
- La relajación, los baños calientes y los masajes pueden aliviar el dolor. Use almohadones y almohadas para aumentar su comodidad.
- Comer algo ligero o galletitas saladas y tomar medicamentos contra las náuseas puede ayudar antes de tener una relación sexual.

¿Qué recursos hay disponibles?

Es importante que se sienta a gusto con su propia sexualidad para tener una función sexual y calidad de vida óptimas. La sexualidad puede aumentar la autoestima, mejorar el bienestar general y hacer que sea más fácil sobrellevar el cáncer.

Consulte a su equipo de atención de la salud para obtener más información sobre grupos de apoyo, libros y otros recursos. También puede visitar las siguientes páginas en Internet para obtener más información: **cancer.gov** (el enlace para español aparece arriba, a mano derecha), **cancer.net** (el enlace para español aparece a mano izquierda) o **cancer.org** (el enlace para español aparece arriba, a mano derecha)

¿Cuándo debo llamar al médico?

Informe a su equipo de atención de la salud si tiene alguna pregunta.

After Chemotherapy Care Instructions: Sexuality