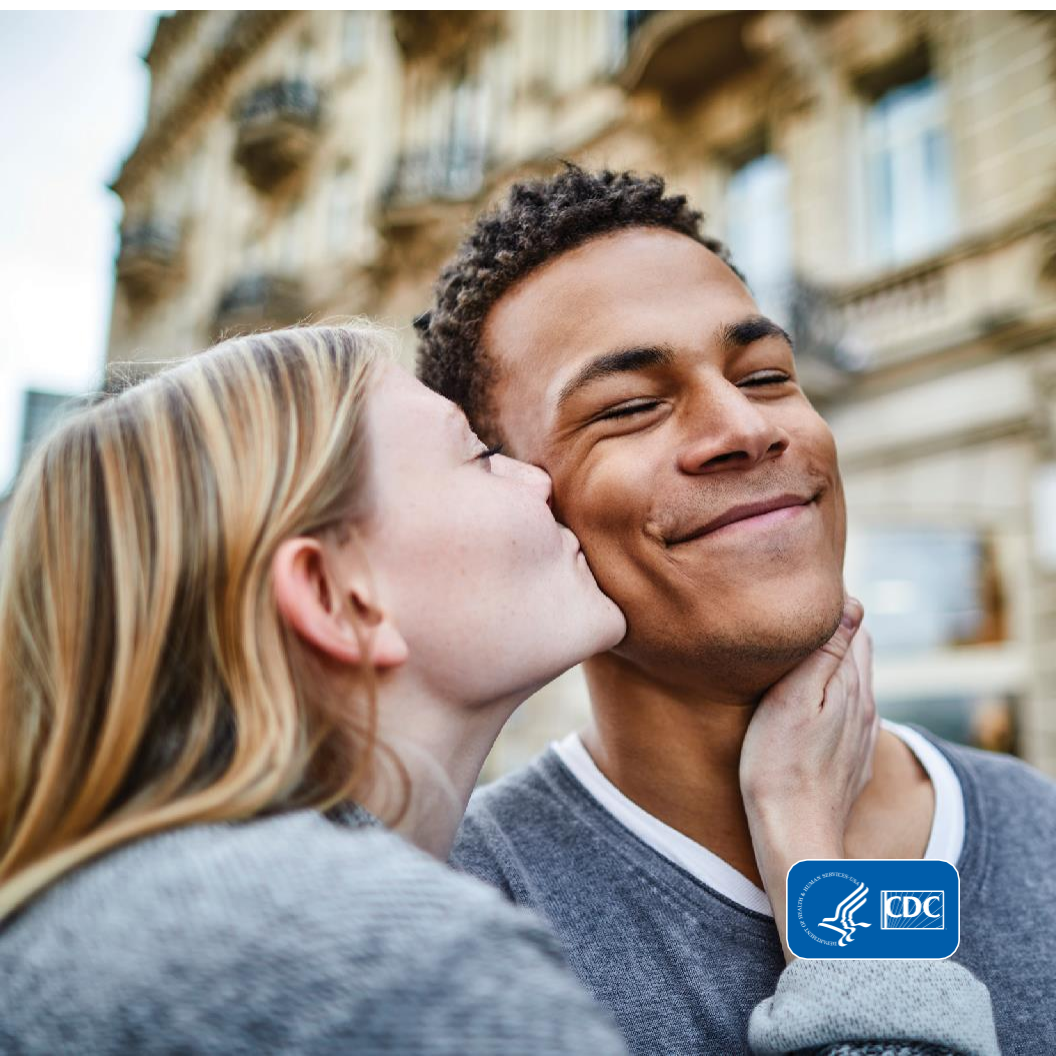


Guía para una vida saludable

# SALUD SEXUAL E INTIMIDAD



# ESTO VA PARA USTED

No existe una manera correcta de recuperarse cuando el tratamiento contra el cáncer se termine. El cáncer es una enfermedad que puede afectar muchos aspectos de la vida, incluso su salud sexual. Es importante que los sobrevivientes de cáncer, en su camino hacia la recuperación, trabajen para restablecer su salud sexual e intimidad.

Encontrar su "nueva normalidad" como sobreviviente de cáncer es una travesía. Es allí donde esta guía se hace presente. En ella encontrará información de expertos, consejos prácticos y recursos confiables que lo ayudarán a usted y a aquellos comprometidos con sus cuidados a crear un plan que sea adecuado para su situación actual. Comencemos.

## NUESTRA GUÍA PUEDE AYUDARLO CON LO SIGUIENTE:

- Comprender los aspectos físicos, emocionales y de relación comunes al hecho de ser un sobreviviente de cáncer, o de estar en una relación íntima con un sobreviviente.
- Comuníquese con los profesionales que pueden ayudar.
- Hable con su pareja acerca de problemas sexuales.
- Comprenda qué esperar y cómo adaptarse a la "nueva normalidad" que, después del cáncer, es parte de ser un sobreviviente o pareja de un sobreviviente de la enfermedad.

**“Si alguien desea volver a tener relaciones amorosas después del tratamiento y durante la remisión, mi mejor consejo es que primero hay que desear estar con uno mismo. Una vez que decidas estar con ti misma y puedas mirarte sin perder el interés, tanto en tu interior como en tu exterior, ese es el mejor aspecto que puedas llevar al empezar a salir con otras personas”.**

**MARK**

*Linfoma de Hodgkin*



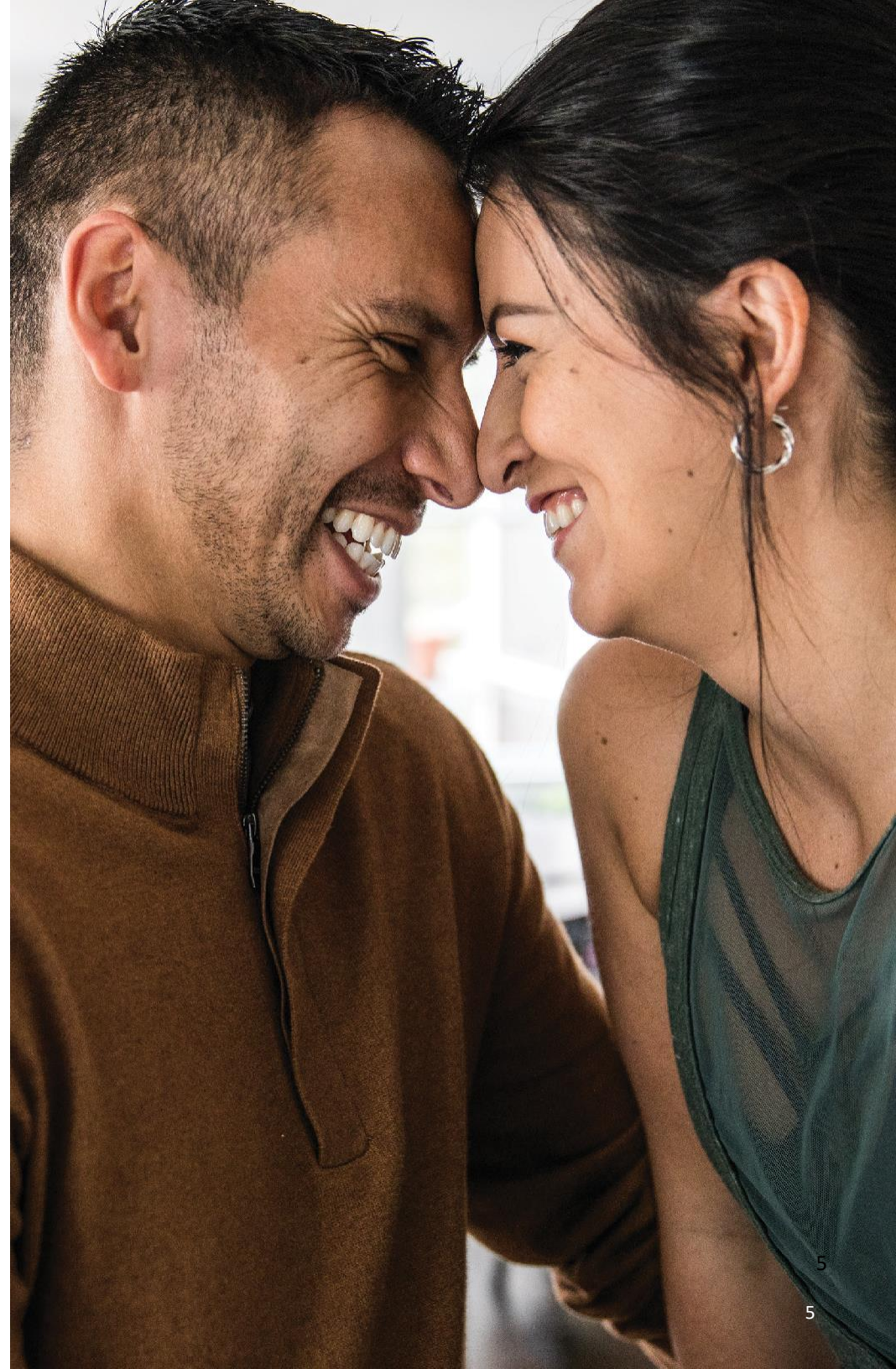
# PROBLEMAS DE SALUD SEXUAL FRECUENTES Y QUIÉN PUEDE AYUDAR

La salud sexual y la intimidad son partes importantes del bienestar de una persona. Están estrechamente vinculadas a la forma en que se ve a usted mismo y a cómo se relaciona con los demás. Después del tratamiento contra el cáncer, las preocupaciones sobre la salud sexual pueden ser difíciles de abordar, aun si ha estado con su pareja por años. Pero hablar de sus preocupaciones de manera abierta y franca, comunicándole a su pareja por lo que usted está pasando y comprendiendo cómo ella/él se siente, puede ayudar a prevenir frustraciones y confusiones.

## PREOCUPACIONES Y DIFICULTADES FRECUENTES

- Preocuparse acerca de la intimidad después del tratamiento.
- Tener dificultades con la imagen corporal después del tratamiento.
- Tener miedo de que las relaciones sexuales vayan a doler, que no podrá mantener relaciones sexuales o que su pareja sienta menos atracción por usted.
- No poder tener relaciones sexuales como antes. Algunos tratamientos contra el cáncer causan cambios en los órganos sexuales que también pueden afectar su vida sexual. Esto puede incluir que no pueda tener o mantener una erección, dolor o pérdida de sensación.
- Síntomas de la menopausia, como sofocos, sequedad o rigidez en la vagina, u otros problemas que pueden afectar su deseo de tener relaciones sexuales.
- Preocupación de perder la capacidad de tener hijos. De acuerdo con el tipo de tratamiento, su edad y cuánto tiempo pase desde el tratamiento, es posible que aún pueda tener hijos. Hable con su médico o especialista si le preocupa el tema de la fertilidad.

Si necesita ayuda para hablar sobre salud sexual, intimidad o fertilidad, hay muchos recursos que ayudan. El primer paso es hablar con su médico, quien puede ayudarlo con los cambios por los que está pasando, que podrían estar relacionados con el cáncer o su tratamiento. Su médico también puede remitirlo a programas o profesionales que se especializan en consejería sobre la intimidad sexual para sobrevivientes de cáncer.



## CÓMO OBTENER AYUDA

Ya sea que a usted le preocupe tener (o no tener) hijos, problemas físicos relacionados con la salud sexual y la intimidad, efectos secundarios de los medicamentos, o su estado emocional, los profesionales pueden ayudarlo.

- **Los psicólogos, los trabajadores sociales clínicos y los consejeros** pueden ayudarlo a hablar de los problemas que usted tenga, como el estrés o los problemas de imagen corporal, y a procesarlos. Los profesionales que se especializan en consejería sobre fertilidad también pueden ayudarlo con las consideraciones emocionales de opciones disponibles para formar su familia.
- **Los consejeros de pareja** están capacitados específicamente para ayudar a las personas a fortalecer sus relaciones de matrimonio y de pareja al abordar dificultades. Los consejeros de pareja pueden ayudar a iniciar y guiar conversaciones entre usted y su pareja.
- **Los consejeros religiosos o espirituales** pueden ayudarlo a sobrellevar preocupaciones como sentirse solo, tener miedo de morir, buscar el significado de la vida y tener dudas sobre su fe.
- **Los ginecólogos obstetras** son médicos que se especializan en el sistema reproductor de la mujer y el embarazo. Pueden contestar preguntas sobre fertilidad, anticonceptivos, menopausia y salud reproductiva. Es posible que su ginecólogo obstetra la remita a un especialista en fertilidad.
- **Los especialistas en fertilidad** (también llamados endocrinólogos de la reproducción) pueden determinar su capacidad de tener hijos y ofrecer opciones para iniciar una familia. Ellos evalúan el diagnóstico del cáncer, el tratamiento y los posibles efectos secundarios posteriores al tratamiento para determinar la fertilidad.
- **Los urólogos** son médicos que se especializan en el tratamiento del aparato urinario y de los órganos reproductores del hombre.
- **Los trabajadores sociales** están capacitados para aconsejarlo acerca de problemas relativos al tratamiento y problemas interpersonales relacionados con el cáncer. Lo pueden poner en contacto con recursos y servicios en su área.
- **Los terapeutas sexuales** podrían ayudarlo a hablar abiertamente acerca de sus problemas, abordar sus preocupaciones y encontrar nuevas maneras de ayudarlos a usted y a su pareja.

Si no puede encontrar un programa en su área, busque alternativas al apoyo en persona, como los grupos de apoyo virtuales y terapia por teléfono, video o mensajes de texto.

“Tener una histerectomía total me causó la menopausia temprana. Nadie me dijo nunca que tal vez debía hablar con mi ginecólogo para ver si había algo que me pudiera dar como terapia de remplazo, y ayudarme con esto.  
No sufras en silencio como lo hice yo”.

## WENORA

*Carcinoma basocelular, cáncer colorrectal y endometrial*

## MÁS INFORMACIÓN

- La página del Instituto Nacional del Cáncer **Su imagen propia y su sexualidad** da consejos sobre cómo sobrellevar los cambios corporales y los cambios en su vida sexual. [www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/imagen-propia](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/imagen-propia)
- El **Instituto Nacional del Cáncer** también ofrece información sobre problemas de salud sexual en las mujeres y los hombres con cáncer. [www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/sexualidad-mujeres](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/sexualidad-mujeres) y [www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/sexualidad-hombres](http://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-secundarios/sexualidad-hombres)
- La página de la Sociedad Americana contra el Cáncer **Efectos secundarios relacionados con la fertilidad y la sexualidad en personas con cáncer** provee una descripción general de cómo el cáncer y su tratamiento puede afectar la intimidad y la fertilidad. [www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad.html](http://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad.html)



# HABLAR CON SU PAREJA

Hasta para una pareja que ha estado junta durante mucho tiempo, mantener su conexión después del cáncer puede ser difícil al principio. ¿Cómo iniciar la conversación y expresar sus necesidades cuando se trata de relaciones sexuales?

Es importante hablar de sus preocupaciones, sentimientos y creencias acerca de su vida sexual, y qué haría sentirlo mejor. También es importante tomar en cuenta las preocupaciones, sentimientos y creencias de su pareja.

- Elija un momento de privacidad para hablar de las relaciones sexuales fuera de la habitación.
- Haga preguntas para comprender mejor las preocupaciones de su pareja.
- Concéntrese en los comentarios de su pareja, no en lo que usted piensa responder.
- Repita lo que él/ella diga con sus propias palabras.
- Sea específico y positivo acerca de lo que le gustaría cambiar.
- Hágale saber a su pareja que sus opiniones le importan.

Al abordar el tema de las relaciones sexuales y la intimidad de forma abierta puede evitar culpar al otro, mantener la conversación positiva y darle a su pareja una mejor idea de cómo usted se siente.

**“Es difícil realmente acercarte a tu pareja y decirle que no quieres que te toquen sin sentirte egoísta. Debes poder comunicarle a tu pareja que el problema no es con ella sino con los cambios que han ocurrido en tu cuerpo”.**

**WENORA**

*Carcinoma basocelular, cáncer colorrectal y endometrial*



# COMENZAR DE NUEVO: TENER RELACIONES SENTIMENTALES COMO UN SOBREVIVIENTE

Después del cáncer, es posible que tenga cambios físicos y emocionales y preocupaciones, especialmente acerca de las relaciones sexuales, que pueden afectar cómo se siente sobre las relaciones sentimentales. Es normal preocuparse por cómo otra persona va a reaccionar ante cambio, como cicatrices o pérdida del cabello. También puede ser extraño mencionar problemas sexuales o pérdida de fertilidad, lo cual puede dificultar aún más que se sienta cercano a otra persona.

## CÓMO Y CUÁNDO MENCIONAR EL CÁNCER

Quizás se pregunte cuál es la mejor forma o el mejor momento para contarle su experiencia con el cáncer a una nueva persona en su vida. No hay una respuesta “correcta” sobre cuándo contarle a alguien. Espere hasta que se sienta cómodo para confiarle sus sentimientos a la persona. Escribir o practicar qué decir podría ayudar. Está preparado a contestar preguntas. Quizás también desee hablar con su médico o un consejero acerca de sus preocupaciones sobre las relaciones sentimentales y el miedo a la intimidad con una nueva pareja.

## LAS RELACIONES ÍNTIMAS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Después del cáncer, las relaciones íntimas podrían ser difíciles debido a los cambios físicos y emocionales. Cuando tenga problemas con su imagen corporal, recuerde:

- Siéntase orgulloso de su cuerpo. ¡Lo ayudó a superar el tratamiento!
- Piense en cosas que lo ayuden a sentir más confianza en sí mismo.
- Enfóquese en lo positivo y sea abierto al cambio.

## CUANDO SU PAREJA ES UN SOBREVIVIENTE DE CÁNCER

Cuando su pareja tiene cáncer, puede ser difícil entender por lo que está pasando. Y su pareja podría tener dificultad para entender por lo que usted está pasando. Hágase estas preguntas:

- ¿Me siento abrumado, estresado, solo o abandonado?
- ¿Cómo cambiará mi papel o situación después del tratamiento?
- ¿Creo que mi pareja y yo debemos hablar sobre nuestra relación sexual?



## CÓMO IDENTIFICAR FUENTES DE INFORMACIÓN CONFIABLES

En Internet hay mucha información y queremos asegurarnos de que usted obtenga las respuestas correctas.

Al determinar si un sitio web ofrece buena información, apoyada por la evidencia médica, lo mejor que puede hacer es ver quién es el dueño del sitio. Los sitios más confiables brindan información apoyada por investigaciones imparciales y que ha pasado por un proceso estricto de revisión, para garantizar que todo lo que se publique sea preciso y beneficioso.

Limítese a los sitios del gobierno, como los CDC o el Instituto Nacional del Cáncer, u organizaciones bien conocidas como la Alianza Nacional Integral para el Control del Cáncer de los CDC, grupos de servicios locales o instituciones de salud que usted conozca.

Revisado en marzo del 2021

[www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors](http://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors)

