



WOMEN'S HEALTH SURVIVORSHIP CARE PLAN

FOR YOUNG BREAST CANCER SURVIVORS

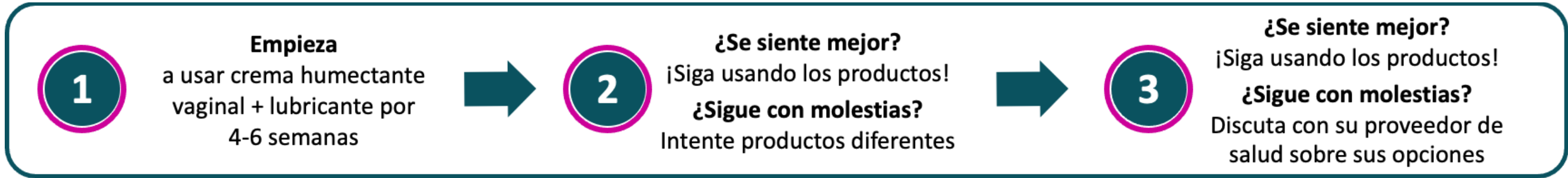
CUIDANDO DE LA SALUD SEXUAL

¿QUÉ TIPOS DE PROBLEMAS DE SALUD SEXUAL Y/O VAGINAL PUEDEN ENFRENTAR LAS SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE SENO?

- Los cambios físicos y emocionales afectan la imagen corporal, la intimidad y el sexo en la materia de las sobrevivientes jóvenes de cáncer de seno. Estos cambios pueden ocurrir debido a la cirugía de seno, quimioterapia, radiación o terapia endocrina.
- La resequedad vaginal, la incomodidad durante el sexo y la falta de orgasmos son los cambios físicos mas comunes.
- En las sobrevivientes que no tienen relaciones sexuales, la resequedad vaginal y la atrofia (adelgazamiento y secado de las paredes vaginales) también causan molestias.
- Los cambios emocionales pueden incluir no sentir deseo, no sentirse excitado, preocuparse por la imagen corporal y preocuparse por las precepciones de las parejas.



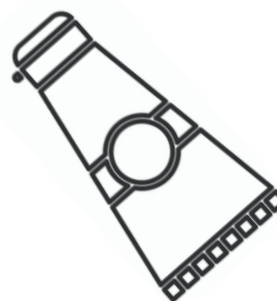
ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA RESEQUEDAD VAGINAL O LA COMODIDAD DURANTE EL SEXO = HIDRATANTE VAGINAL + LUBRICANTE VAGINAL



	CREMA HUMECTANTE VAGINAL	LUBRICANTE VAGINAL	
¿Qué es? Ejemplos de productos	• Replens, RepHresh: geles con base de policarbofilo • K-Y Liquibeads: con base de silicona	• Good Clean Love • Astroglide • K-Y Liquid • Aqueous lidocaine	• K-Y Intrigue • pjur Original • WET
¿Como funciona?	• Mejora la humectación vaginal y el Ph • Dura 1-3 días	• Fluidos lubricantes • Uso durante el sexo para reducir resequedad y malestar vaginal	
¿Cómo se usa?	• Utilice el aplicador en la vagina 2-3 veces cada semana	• Se aplica topicamente en los genitales como vagina, vulva y pene	
Costo	\$5-\$20 por botella	\$8-\$15 por tubo	\$10-\$15 por tubo
¿Consejos de uso?	• Uso regular • Mejor no usado durante la actividad sexual • Muchas mujeres reportan irritación vaginal durante las primeras 4 semanas de uso • Consulte el paquete para ver el uso de condones	• Está bien usarse con condones de látex • Se seca con el periodo de uso extendido de actividad • Fácil de lavarse • Menos irritación en la piel que otros lubricantes.	• Revise el paquete para su utilizacion con condones • Menos probable que se seque con uso prolongado

¿QUÉ TIPOS DE TRATAMIENTO SIN HORMONAS MEJORAN LA SALUD SEXUAL EN LOS SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE SENO?

- Usar cremas hidratantes vaginales y lubricante es un tratamiento recomendado y seguro para malestar vaginal.
 - Intenta diferentes lubricantes y cremas hidratantes para encontrar el mejor producto para ti (ver Tabla).
 - Las cremas hidratantes toman tiempo para funcionar, ya sea que las mujeres tengan relaciones sexuales o no (se recomienda 1 a 2 meses de uso regular).
 - Los productos con agentes de calentamiento, bactericidas, perfumes, colorantes y sabores artificiales pueden causar irritación vaginal.
 - La cantidad de parabenos y/o silicona en los lubricantes no se consideran que causa cáncer según la Administración y Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos.
 - Los productos están disponibles sin receta en supermercados, farmacias y sitios en línea.
- La asesoría tanto para las sobrevivientes como para sus parejas mejoran la salud sexual.
 - Ejemplos: terapia/asesoramiento sexual para aprender técnicas tales como ejercicios de enfoque sensorial, terapia basada en parejas para promover el apoyo mutuo y el afrontamiento, y terapia individual en temas como la imagen corporal.
 - Los terapeutas matrimoniales y familiares, los terapeutas/consejeros sexuales y los psicólogos ofrecen estos tratamientos.





WOMEN'S HEALTH SURVIVORSHIP CARE PLAN FOR YOUNG BREAST CANCER SURVIVORS CUIDANDO DE LA SALUD SEXUAL: CONTINUACION

¿QUÉ TIPO DE TRATAMIENTOS CON HORMONAS MEJORAN LA SALUD SEXUAL EN MUJERES SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE SENO?

Los medicamentos con hormona a continuación no son rutinarios, porque no se ha demostrado la seguridad a largo plazo en las sobrevivientes de cáncer de seno.

Los tratamientos hormonales mejoran la resequedad vaginal, así como la calidad de vida y pueden considerarse en mujeres que no responden a los humectantes y lubricantes.

Hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios de los tratamientos hormonales mencionados a continuación.

- Tratamientos vaginales con hormona:
 - Medicamentos recetados que administran estrógeno a la vagina mejoran la resequedad vaginal. Se absorben cantidades muy bajas de estrógenos.
 - Los óvulos vaginales de DHEA y el gel/crema vaginal de testosterona pueden mejorar la resequedad vaginal y las molestias durante las relaciones sexuales. Estas hormonas pueden convertirse en estrógeno y absorberse.
- La terapia hormonal sistémica con estrógenos o progesterona (TRH) no se recomiendan de forma rutinaria, independientemente del estado del receptor hormonal del cáncer de seno.
- Se ha demostrado que la testosterona y el ospemifeno tópicos (un modulador selectivo del receptor de estrógenos) mejoran la función sexual en mujeres posmenopáusicas, pero no se han estudiado en sobrevivientes de cáncer de seno.

CONEJOS DE COMPAÑERAS Y PROVEEDOR

Muchos tratamientos para problemas vaginales y sexuales no se han estudiado en sobrevivientes de cáncer de seno y sus parejas. Aquí hay consejos comunes de compañeras y proveedores de salud sexual.

- ¡El sexo importa!
- ¡Comience la conversación con sus proveedores de salud!
- Los dilatadores vaginales o la terapia del piso pélvico pueden ser necesarios para estirar los tejidos vaginales tensos.
- Conozca su vibrador.
- Manténgase informado acerca de los avances aprobados por la FDA como tratamientos para incrementar el libido.



RECURSOS EN LINEA

- American Cancer Society:
<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/sexualsideeffects/women/sexualityforthewoman/index>
- American Association of Sexuality Educators Counselors and Therapists (AASECT, búsqueda de proveedores de salud sexual): <http://www.aasect.org/referral-directory>

UC San Diego
SCHOOL OF MEDICINE



UPDATED ON: SEPTEMBER 27, 2020 - VERSION 1