

# Revitalizando tu Salud Sexual durante y después del Cáncer

Breast Cancer University Survivorship Summit

October 4<sup>th</sup> 2025

Teresa Neira, PhD, MSW, LICSW

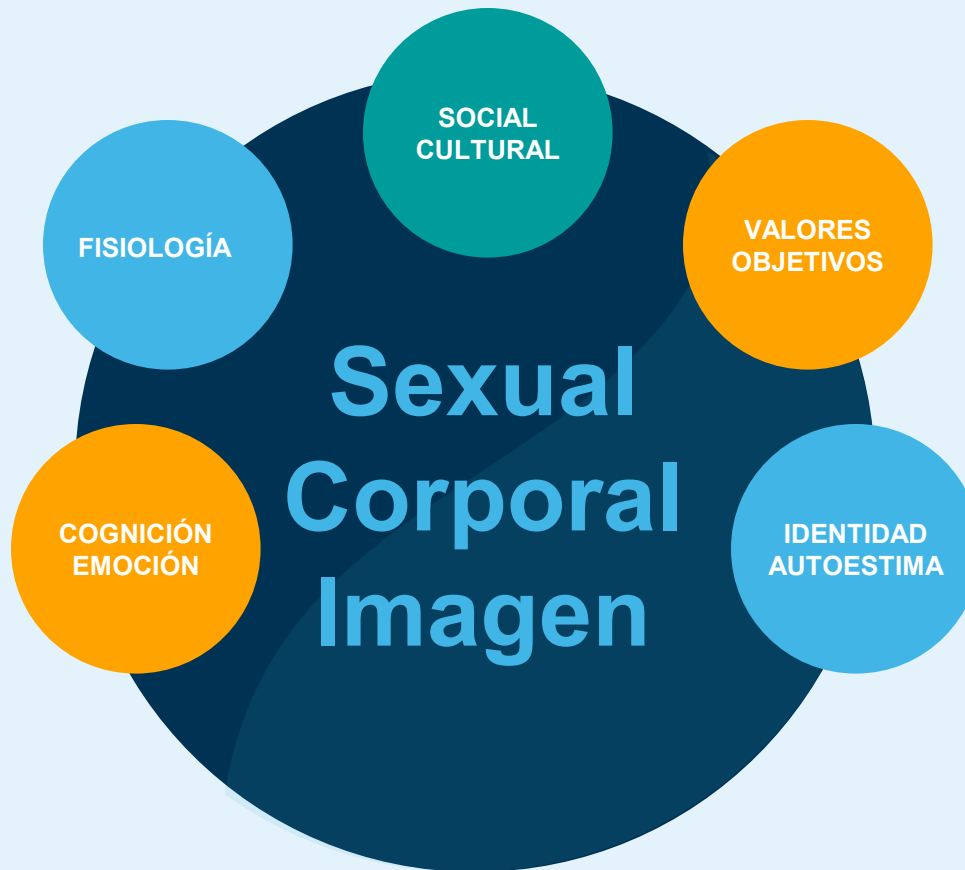


**Dana-Farber**  
Cancer Institute

A close-up photograph of two hands clasped together, with fingers interlaced. The skin is light-toned. The background is a soft, out-of-focus grey.

# ¿Qué es la **SALUD SEXUAL?**

# SALUD SEXUAL: ¿Qué es?



*Organización Mundial de la Salud (WHO) Definiendo la salud sexual:  
Reporte de una consulta técnica sobre salud sexual (2006)*

# SALUD SEXUAL: Bienestar general



# SALUD SEXUAL: ¿Qué es “Normal”?

- Un aspecto central de la experiencia humana
- Amplia y variada gama de funcionamiento normal
- Diferentes significados/niveles de importancia para las personas
- Si los cambios causan **molestia o angustia**, entonces este aspecto de la vida merece atención



# SALUD SEXUAL: 4 Puntos Claves

- La disfunción sexual sigue siendo uno de los problemas más **persistentes** de la calidad de vida
- Los efectos secundarios/problemas sexuales no tienden a **‘resolverse por cuenta propia’**
- Las mujeres que viven con cáncer siguen reportando un **alto nivel** de preocupación.
- **La mayoría de las mujeres** informan que necesitan más apoyo para tratar con los cambios en:

SALUD  
SEXUAL

IMAGEN  
CORPORAL

INTIMIDAD

*(Basson y Schultz, 2007; McClelland et al, 2015)*

# SALUD SEXUAL: **Impacto del tratamiento**



Operación



Terapia  
dirigida



Radiación



Quimioterapia



Terapia  
hormonal

**Todos los tipos  
de tratamiento  
contra el cáncer  
pueden afectar  
la sexualidad/  
intimidad**

**Muy pocos datos  
sobre las terapias  
dirigidas y la  
salud sexual**

# PROBLEMAS FRECUENTES DE LA SALUD SEXUAL

**Síntomas  
genitourinarios  
de la menopausia**  
(pérdida de lubricación, dolor)

**Dificultades  
de excitación**

**Angustia de la  
imagen corporal  
Pérdida de  
sensibilidad/inte  
gridad corporal**

**Cambios en  
excitación/  
deseo**

**Angustia  
psicológica**

**Relación  
Estrés  
Cambios de rol  
Salir con  
alguien**

**Pérdida de  
satisfacción  
sexual  
Disminución de  
la actividad  
sexual**



# MENOPAUSIA Y SALUD VAGINAL

Depleción de estrógenos → síntomas genitourinarios (GSM) que progresan con el tiempo

Cambios **vaginales**: ↓ irrigación de la sangre, glucógeno, cambios en el pH

↓ longitud y diámetro vaginal

↓ lubricación

↓ elasticidad

dolor con la actividad sexual

↑ inflamación, infección

Cambios de la **vulva**: ↓ colágeno,

↓ Testosterona (50 % de la T que producen los ovarios)

**Síntomas urinarios**: urgencia, disuria y UTI recurrentes



# RESTAURANDO LA SALUD VULVOVAGINAL



# MANEJO DE LA SEQUEDAD

## Lubricantes e humectantes vaginales: ¿Cuál es la diferencia?

- Humectantes vaginales (3-5 veces por semana según sea necesario)
- Lubricantes: a base de agua/silicona, glicerina/sin perfume
- Evite los productos a base de petróleo (también degrada los condones)
- Aceite de coco para el perineo/masaje perineal
- ácido hialurónico o productos lácticos
- Si usa protectores diarios, considere usar un sellador como Desitin

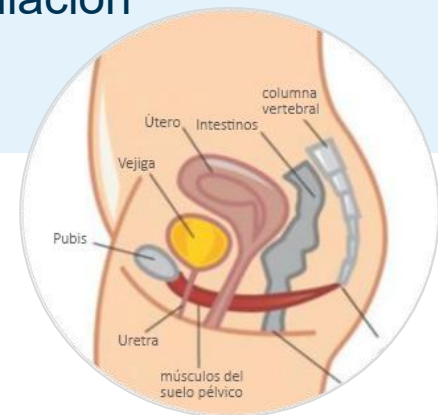


## Para hablar con su equipo médico

- Estrógeno vaginal local/DHEA se puede administrar por anillo/tableta/crema
- Dosis única de nitrofurantoin (Macrobid) después de las relaciones sexuales para la prevención de UTI

# EL SUELO PÉLVICO

- El suelo pélvico está formado por capas de músculos/tejido que se extienden como un cabestrillo desde el coxis hasta el hueso púbico.
- Los músculos pueden perder tono/elasticidad; muy sensibles a los estímulos emocionales.
- La capacidad de relajar/controlar los músculos del suelo pélvico ayuda a tratar y prevenir el dolor con la actividad sexual o los exámenes pélvicos.  
Llevar el flujo de sangre al suelo pélvico mejora la circulación y la excitación.



# REHABILITACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

- Relajación aprendida del suelo pélvico
- Tonificación muscular/ejercicios de Kegel
- Terapia con dilatadores vaginales
  - Aumenta mecánicamente la elasticidad
  - Mejora la competencia para relajarse
  - Trata la reacción de contracción muscular
- Fisioterapia del suelo pélvico
  - Terapia manual, biorretroalimentación, ejercicios en casa



# APOYANDO EL FLUJO DE SANGRE PARA LA SALUD VAGINAL

- Importante para **aumentar el flujo de sangre oxigenada** al tejido vaginal
- **Bomba de vacío para clítoris** pequeña diseñada para aumentar el flujo de sangre genital (aprobada por EROS por la FDA)
- **Los vibradores son terapéuticos**



# OPCIONES FARMACOLÓGICAS A TENER EN CUENTA

Tratamiento para la VVA	Terapia/uso específico
Estrógeno vaginal	Terapia local (no sistémica) Tableta/anillo/crema
Vaginal DHEA	Óvulos intravaginales (prasterona)
Lidocaína	Para el dolor insercional. Aplicación tópica en el vestíbulo (lidocaína acuosa al 4 %) antes de la actividad sexual
Testosterona vaginal de uso no aprobado	Controversial
Láser de CO <sub>2</sub> fraccionado de uso no aprobado	Sin base de evidencia para su uso después del cáncer

Tratamiento para el bajo deseo	Mecanismo de acción
Flibanserina (uso diario a la hora de acostarse)	Agonista del receptor de serotonina 5-HT <sub>1A</sub> y antagonista del receptor 5-HT <sub>2A</sub>
Bremalanotida (uso a demanda)	Agonista del receptor de melanocortina 1 & 4

# LA SEXUALIDAD NO SE TRATA SÓLO... DE LA MECÁNICA FÍSICA

Otras piezas del rompecabezas de la recuperación sexual incluyen:

- Tomar conciencia de los **pensamientos negativos automáticos**
- Pasar de la **evitación y la distracción** a la **aceptación y el cambio**
- Desafiar las **suposiciones** inútiles en torno a los roles sexuales, los guiones sexuales, y las expectativas
- Mejorar la **imagen corporal** y la **integridad corporal percibida**





# DESEO/LIBIDO



# MITOS SOBRE EL DESEO SEXUAL

**El deseo debería funcionar de forma automática, como un interruptor de luz**

**El deseo, como lo vemos retratado en cada escena de la película, es cierto**

**Si tenemos que hacer un plan, no puede ser bueno**

La necesidad de cultivar el deseo es normal

Los pensamientos negativos automáticos afectan el deseo

La antelación en lugar de la espontaneidad puede ser maravillosa

# IMAGEN CORPORAL Y AUTOCOMPASIÓN

- **Compasión** por el propio cuerpo/exploración sin juzgar
- **Cultivar la bondad**, incluso ante la pérdida. Concéntrese en lo que su cuerpo puede hacer, en lo que ha soportado, no solo en lo que parece
- **La sexualidad/sensualidad** no la impulsa ninguna parte del cuerpo
- **Invitación** a volver a imaginar nuestro sentido del yo y crear un nuevo capítulo



# POR DÓNDE COMENZAR...

Enfóquese en  
**FUERZA  
Y SALUD**

Manténgase tan  
activo en su  
cuerpo como  
pueda: yoga,  
baile, ejercicio

Observe cómo  
se siente para  
**RECONECTAR**  
con la  
sensación.  
Sea curioso.

**CREE**  
oportunidades  
para sentir  
placer/sensación  
en lugar de  
esperar hasta que  
se sienta mejor  
con su cuerpo

**ACEPTAR**  
que usted **no**  
**tiene que amar**  
**cada parte de**  
su cuerpo



# COGNICIÓN: ¿Qué está reproduciendo su cinta en bucle?

- Tomar conciencia de los pensamientos negativos automáticos
- No crea todo lo que piensa
- Cultivar la conciencia de los pensamientos sin juzgar
- Rete los pensamientos y ofrezca una alternativa



## EJERCICIO:

Detonante\_\_\_\_\_

Pensamiento negativo o angustiante automático relacionado con la sexualidad/intimidad\_\_\_\_\_

Pensamiento alternativo/reformulación\_\_\_\_\_

*(¿Qué le diría a un amigo si escuchara que expresa la misma suposición?)*

# TRABAJO DE RELACIONES

**Comprender las normas previas de la historia y sexual: clarificar objetivos, aumentar la comunicación, establecer un plan de acción**



Volviéndose a centrar en el placer y la sensualidad



Ayudar a las parejas a ampliar su repertorio



Ejercicios conductuales como “concentración sensorial”



Tratar las preocupaciones sobre las citas

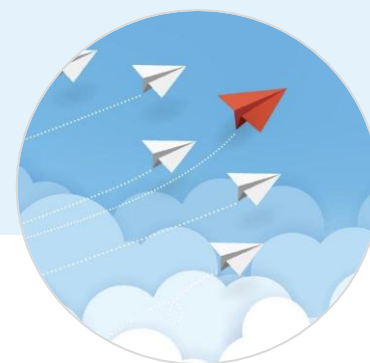


Consejería de pareja/apoyo basado en la pareja, según sea necesario



# RESTABLECER EL MARCO

- Reconocer el cambio/aceptar la pérdida/validar la nueva normalidad
- Acepte la oportunidad de trazar un nuevo rumbo
- Tómese su tiempo... Empiece a su propio ritmo
- Concéntrese en objetivos específicos y elabore un plan de acción
- Identifique lo que necesite: el apoyo está disponible



# HABLE CON SU EQUIPO

**Pregunte cómo  
los tratamientos  
afectan la  
función sexual o  
la salud sexual**

**Averigüe cómo  
obtener ayuda  
con cualquier  
efecto  
secundario que  
sea molesto o  
angustiante**

**No tenga miedo  
de seguir  
buscando  
ayuda hasta que  
consiga lo que  
necesita**

**Es posible que  
quiera obtener  
más información  
o apoyo con  
experiencia en  
medicina sexual**





# APRENDA, ACCEDA A LOS RECURSOS Y DEFienda SUS DERECHOS



Latest News | English

TREATMENT & SUPPORT

OUR RESEARCH

GET INVOLVED

OUR PARTNERS

TREATMENTS AND SIDE EFFECTS

MANAGING CANCER-RELATED SIDE EFFECTS

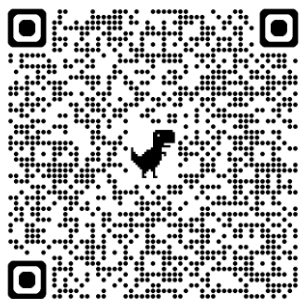
FERTILITY AND SEXUAL SIDE EFFECTS IN PEOPLE WITH CANCER

SEX AND THE WOMAN WITH CANCER



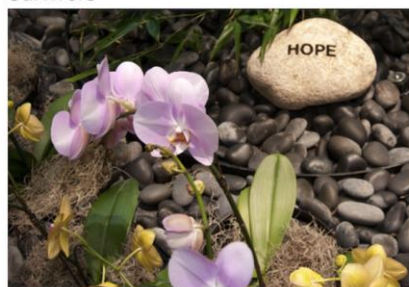
## Cancer, Sex, and the Female Body

### Cancer and sex



Find a Doctor | Give Now | My Dana-Farber

### Sexual Health Information For Cancer Survivors



#### Sexual problems after cancer treatment: causes and solutions

Sexual difficulties following cancer treatment can be both temporary and lasting, but also manageable, according to the Sexual Health Program at Dana-Farber.



Contact the Sexual Health Program

617-632-4523

EMAIL



# Gracias!



## CONTACTO

[teresa\\_neira@dfci.harvard.edu](mailto:teresa_neira@dfci.harvard.edu)

[IG - @teresaneiraphd](#)

[Facebook – Teresa Neira, PhD](#)



Dana-Farber  
Cancer Institute