



Revitalizando tu Salud Sexual durante y después del Cáncer

Breast Cancer University Survivorship Summit

October 4th 2025

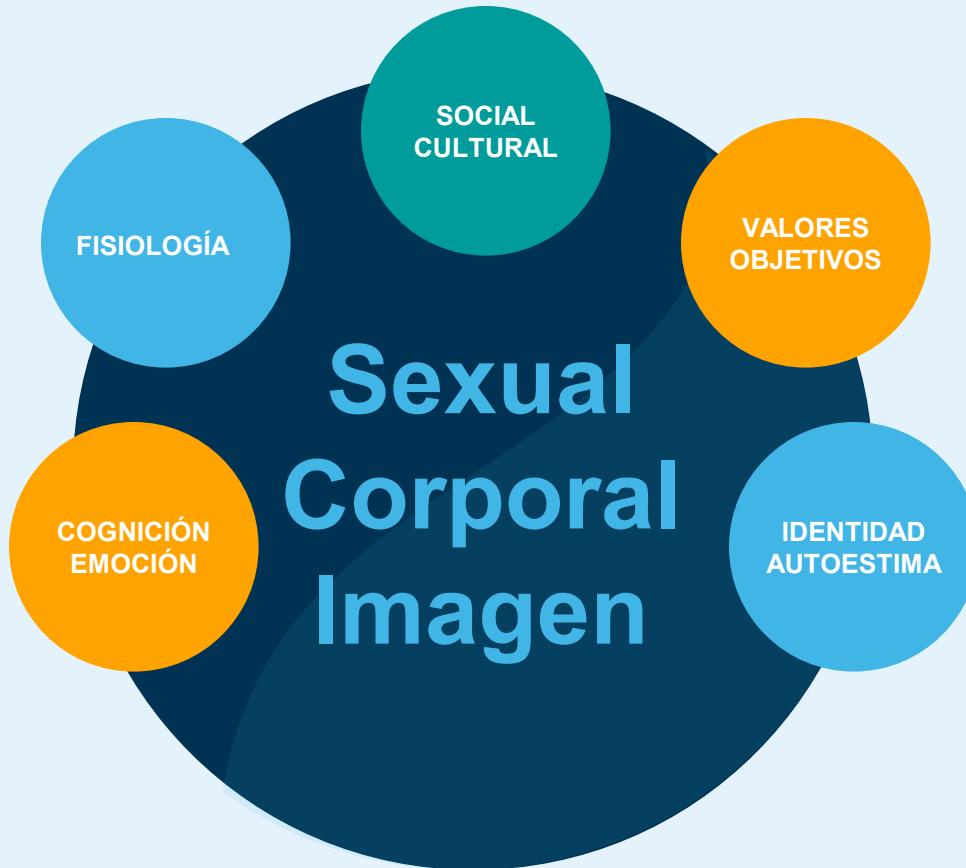
Teresa Neira, PhD, MSW, LICSW





¿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:



(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/integridad 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



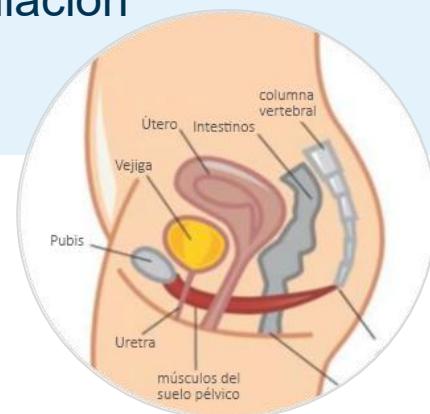
Para hablar con su equipo médico

- 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	Tratamiento para el bajo deseo	Mecanismo de acción
Estrógeno vaginal	Terapia local (no sistémica) Tableta/anillo/crema	Flibanserina (uso diario a la hora de acostarse)	Agonista del receptor de serotonina 5-HT1A y antagonista del receptor 5-HT2A
Vaginal DHEA	Óvulos intravaginales (prasterona)	Bremalanotida (uso a demanda)	Agonista del receptor de melanocortina 1 & 4
Lidocaína	Para el dolor insertacional. Aplicación tópica en el vestíbulo (lidocaína acuosa al 4 %) antes de la actividad sexual		
Testosterona vaginal de uso no aprobado	Controversial		
Láser de CO ₂ fraccionado de uso no aprobado	Sin base de evidencia para su uso después del cáncer		

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 _____

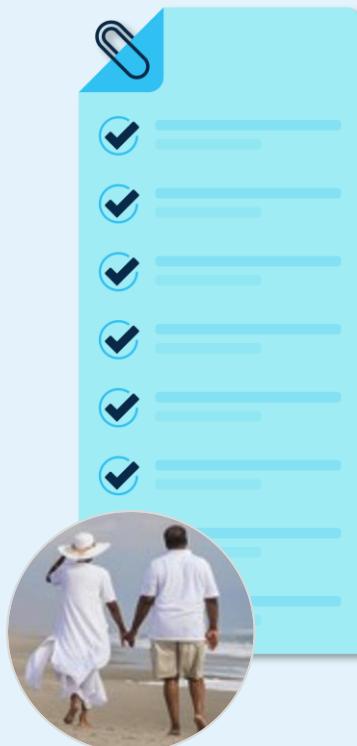
Pensamiento negativo o angustiante automático relacionado con la sexualidad/intimidad _____

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 necesita: 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

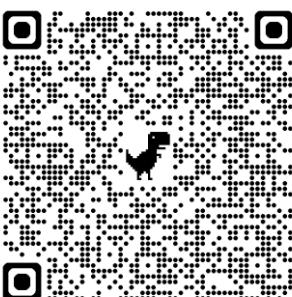
No tenga miedo de seguir buscando ayuda hasta que consiga lo que necesita

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

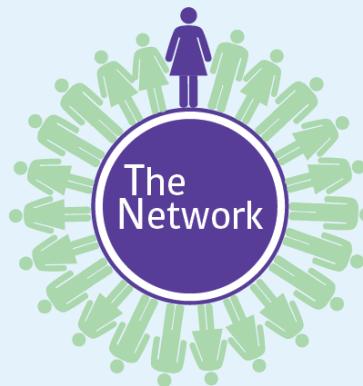
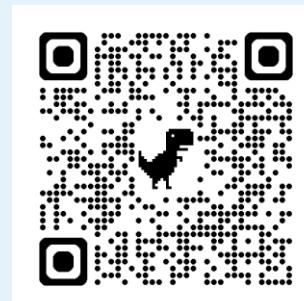
APRENDA, ACCEDA A LOS RECURSOS Y DEFIENDA SUS DERECHOS

The screenshot shows the American Cancer Society's website. At the top, there is a logo for "American Cancer Society" with a red ribbon icon. To the right, there are links for "Latest News" and "English". Below the header, there are four main navigation categories: "TREATMENT & SUPPORT", "OUR RESEARCH", "GET INVOLVED", and "OUR PARTNERS". Under "TREATMENT & SUPPORT", there are two sub-categories: "TREATMENTS AND SIDE EFFECTS" and "MANAGING CANCER-RELATED SIDE EFFECTS". Further down, there are two more sub-categories: "FERTILITY AND SEXUAL SIDE EFFECTS IN PEOPLE WITH CANCER" and "SEX AND THE WOMAN WITH CANCER". The main content area features a large title "Cancer, Sex, and the Female Body".

Cancer and sex



The screenshot shows the Dana-Farber Cancer Institute's website. At the top, there is a logo for "Dana-Farber Cancer Institute". To the right, there are links for "Find a Doctor", "Give Now", and "My Dana-Farber". Below the header, there is a link to "HOME / FOR PATIENTS AND FAMILIES / CARE & TREATMENT / SUPPORT SERVICES & AMENITIES / SEXUAL HEALTH PROGRAM / FOR CANCER SURVIVORS". The main content area features a title "Sexual Health Information For Cancer Survivors" above a photograph of a pink orchid flower and a white rock labeled "HOPE" resting on a bed of small stones. Below the image, there is a section titled "Sexual problems after cancer treatment: causes and solutions" with a brief description. At the bottom, there is a contact section for the Sexual Health Program, including a phone number (617-632-4523) and an "EMAIL" button.



Gracias!



CONTACTO

teresa_neira@dfci.harvard.edu

[IG - @teresaneiraphd](https://www.instagram.com/@teresaneiraphd)

[Facebook – Teresa Neira, PhD](https://www.facebook.com/Teresa-Neira-PhD-100000000000000)



Dana-Farber
Cancer Institute