

## Cambios en su vida sexual

**Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

Es común tener problemas en las relaciones sexuales debido al cáncer y su tratamiento. Estos problemas pueden deberse a cambios en el cuerpo, efectos secundarios del tratamiento o problemas emocionales. A veces estos cambios son temporales y se dan solo durante el tratamiento. Los cambios comunes que pueden afectar su vida sexual durante y después del cáncer incluyen los siguientes:

- Problemas de erección
- Sequedad vaginal y otros síntomas menopáusicos
- Debilidad muscular
- Cambios en el aspecto físico
- Menos interés en la actividad sexual

Hacer frente a estos cambios puede ser un desafío. Sin embargo, con el tiempo, la mayoría de los pacientes con cáncer aprenden a adaptarse y seguir adelante. Si bien puede resultar incómodo hablar de estos problemas con su equipo de atención médica, es importante buscar ayuda para aprender a adaptarse a estos cambios.

### Estrategias de autocuidado

- Pregunte a su médico o a otro miembro de su equipo de atención médica sobre cualquier restricción o precaución relacionada con la actividad sexual mientras se recupera de una cirugía o recibe otros tratamientos para el cáncer, como la quimioterapia o la radioterapia.
- Hable con su equipo de atención médica sobre los cambios a corto o largo plazo en su vida sexual que debe anticipar según el tipo de cáncer que tenga o el tratamiento que reciba.
- Reconozca que la recuperación física del cáncer y su tratamiento pueden llevar tiempo. Hasta que eso suceda, usted y su cónyuge o pareja pueden encontrar nuevas formas de demostrarse afecto el uno al otro, como tocarse, abrazarse y acariciarse.
- Intente ser consciente de sus pensamientos, ya que pueden influir en su vida sexual. Siéntase orgulloso de su cuerpo y reconozca todo lo que ha superado a lo largo de su experiencia con el cáncer. Concéntrese en lo positivo y piense en cosas sobre usted que lo hagan sentir seguro y atractivo.
- Hable con su cónyuge o pareja sobre sus sentimientos. Dígale a su pareja si quiere tener relaciones sexuales o si prefiere que se abracen, besen y acaricien. Es posible que a su pareja le preocupe tener relaciones con usted, que crea que le hará daño o que piense que no se siente bien. Hable con su pareja sobre cualquier inquietud en relación con su vida sexual. Intente no ocultar sus sentimientos y manténgase positivo para evitar la culpa.

### Cómo puede ayudar su equipo de atención médica

- Hable con un miembro de su equipo de atención médica sobre cualquier problema específico que experimente (por ejemplo, problemas de erección, sequedad vaginal o debilidad muscular). Pueden sugerir algunas opciones quirúrgicas (por ejemplo, la reconstrucción mamaria o los

implantes para el cáncer de mama y de próstata). También pueden recomendarle medicamentos, productos de venta libre (por ejemplo, lubricantes) o ejercicios que puedan ayudarle.

- Su equipo de atención médica puede referirlo a un programa especial o a un especialista para obtener asesoramiento sobre cuestiones relacionadas con la vida sexual durante y después del tratamiento. Estos programas y especialistas pueden incluir:
  - Clínicas de medicina o salud sexual (incluyendo, Northwestern Medicine Center for Sexual Medicine & Menopause)
  - Otro tipo de asesoramiento, como una consulta con un psicólogo o trabajador social
  - Otros especialistas médicos (por ejemplo, un ginecólogo)

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_