

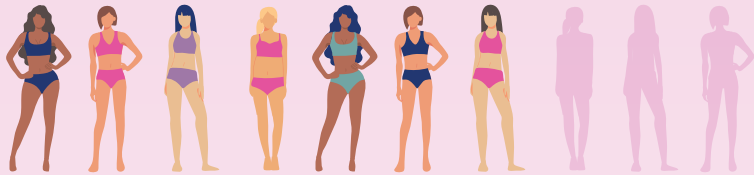
# Sexualidad en CMm

## Los cambios en la sexualidad tras el diagnóstico de cáncer

**1** Es normal que la paciente se cuestione sus relaciones sexuales tras el diagnóstico.<sup>1</sup>

**2** Los tratamientos para el Cáncer de Mama causan daños sexuales a largo plazo.<sup>2</sup>

**3** Un 70% de las pacientes de Cáncer de Mama<sup>2</sup> y de Cáncer de Mama metastásico<sup>3</sup> afirman tener problemas sexuales.



**4** Para muchas mujeres diagnosticadas con Cáncer de Mama metastásico, la sexualidad es parte importante de sus vidas y de su relación con su pareja.<sup>4</sup>

**5** Las mujeres tratadas por Cáncer de Mama metastásico a menudo informan efectos adversos en su vida sexual.<sup>3</sup>

**6** Pero las relaciones sexuales pueden seguir siendo una parte de la vida de la paciente.<sup>5</sup>

**7** La sexualidad es una gran ayuda para sobrellevar la angustia de las pacientes.<sup>1</sup>

## Cambios que se pueden experimentar<sup>6,7</sup>

Cansancio

Sequedad vaginal

Pérdida de elasticidad vaginal

Disminución del deseo sexual

Malestar o dolor que dificulta las relaciones sexuales satisfactorias

Baja autoestima

Reducción de respuesta del cuerpo



## Compartir la situación con su pareja

**1** La **comunicación** puede ayudar a seguir disfrutando de las relaciones sexuales.<sup>1</sup>

**2** La **claridad y la sinceridad** con su pareja es importante.<sup>6</sup>

**3** Hablar sobre su sexualidad permitirá **derribar barreras**.<sup>8</sup>

**4** Las relaciones estrechas **se adaptan** y disfrutan del sexo tanto como antes del diagnóstico.<sup>2</sup>

**5** La pareja también se puede sentir desconcertada en cuanto al sexo; **no quiere hacer daño**.<sup>3</sup>

**6** Puede ser una oportunidad para descubrir **nuevas formas de placer al contacto físico**.<sup>1</sup>

**7** **Buscar soluciones conjuntas**. Por ejemplo, si se sufre sequedad vaginal, se puede usar un gel lubricante.<sup>4</sup>



## Hablarlo con los profesionales médicos

Preguntar al oncólogo cómo podría afectarle a nivel sexual y los posibles efectos secundarios del tratamiento.<sup>1</sup>

El equipo de atención sanitaria está preparado para responder todas las dudas y preocupaciones.<sup>3</sup>

Se puede encontrar ayuda adicional consultando con psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales.<sup>7</sup>



Hacer una lista de preguntas para aprovechar el tiempo de la consulta y resolver dudas<sup>9</sup>. Por ejemplo:

- ¿Qué tipo de problemas sexuales pueden darse derivados de mi cáncer?
- ¿Es seguro tener sexo antes de mi tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar?
- ¿Cómo podría afectar el tratamiento a mi vida sexual?
- ¿Afectará a mi deseo, respuesta o función sexual?
- ¿Qué se puede hacer para paliar estos efectos?
- ¿Necesito usar un método anticonceptivo mientras estoy recibiendo tratamiento? ¿Y mi pareja?
- ¿Qué medidas de seguridad necesito tomar y por cuánto tiempo?

<sup>1</sup> Cancer.org. El cáncer, el sexo y el cuerpo femenino. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad/sexualidad-para-la-mujer-con-cancer/cancer-sexo-y-sexualidad.html>

<sup>2</sup> AARP. Las relaciones sexuales también pueden sobrevivir al cáncer de mama. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/expertos/Michael-Castleman/info-10-2013/cancer-mama-sexo-relaciones-sexuales.html#:~:text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20estudios%20m%C3%A9dicos,sexuales%20tras%20someterse%20a%20tratamientos.>

<sup>3</sup> J Clin Oncol 33, 2015 (suppl; abstr 9585) <https://meetinglibrary.asco.org/record/114392/abstract>

<sup>4</sup> BreastCancer.org. Managing Physical Issues [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recurs/metast/living\\_metast/sexuality/physical#:~:text=Many%20women%20diagnosed%20with%20metastatic,sex%20feel%20anything%20but%20enjoyable.](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recurs/metast/living_metast/sexuality/physical#:~:text=Many%20women%20diagnosed%20with%20metastatic,sex%20feel%20anything%20but%20enjoyable.)

<sup>5</sup> Cáncer de mama metastásico. ¿CÓMO PUEDO EVITAR QUE EL CÁNCER DE MAMA AFECTE A MI RELACIÓN DE PAREJA?. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.cancerdemamametastatico.es/mis-relaciones/mi-pareja>

<sup>6</sup> AECC. Sexualidad y Cáncer de Mama. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.aecc.es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/durante-tratamiento/comunicacion-apoyo>

<sup>7</sup> Breastcancer.org. Cambios en tu vida sexual. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.breastcancer.org/es/consejos/intimidad/cambios>

<sup>8</sup> GEICAM. Sexualidad. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.geicam.org/cancer-de-mama/he-tenido-cancer-de-mama/tu-dia-a-dia/sexualidad>

<sup>9</sup> Cancer.org. Preguntas que las mujeres adultas tienen sobre el cáncer y el sexo. Recuperado en agosto 2020 de <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/efectos-secundarios-sobre-la-fertilidad-y-la-sexualidad/sexualidad-para-la-mujer-con-cancer/preguntas-frecuentes.html>



Más vida para tu vida

[www.cancerdemamametastatico.es](http://www.cancerdemamametastatico.es)

