



CÁNCER Y SEXUALIDAD

Todo lo que querías saber sobre tu salud sexual pero que no te atrevías a preguntar.

ECL ● PATIENT
● SUPPORT
● WORKING GROUP

Cáncer, sexualidad e intimidad



El cáncer en sí mismo y, especialmente el tratamiento, puede cambiar mucho la sexualidad y la intimidad. En la práctica, sin embargo, la mayoría de los profesionales de la salud no hablan de forma proactiva sobre problemas sexuales con sus pacientes.



Aunque es difícil para casi todos los pacientes y los parejas hablar sobre sexualidad e intimidad, puede ser importante pedir ayuda e información sobre los posibles cambios en tu vida sexual a tu equipo médico. Una vez que hayas sacado el tema, la mayor parte de los profesionales de la salud reaccionan de forma adecuada, haciendo que el tema también sea más fácil de tratar en las siguientes revisiones.



Dado que puede ocurrir que seas tú quien tenga que iniciar la conversación sobre sexualidad con los profesionales de la salud, este folleto te puede ayudar a afrontar la situación.



De acuerdo con la Carta europea de los Derechos de los pacientes, tienes derecho a obtener todo tipo de información con respecto a tu estado de salud, los servicios sanitarios y cómo usarlos. Además, tienes derecho a tener la mejor calidad de vida posible, lo que incluye tu salud y función sexual, independientemente de tu edad, estado civil y estadio de la enfermedad.



Los profesionales de la salud deben comunicar toda la información de forma comprensible para ti y en un lenguaje sencillo. Además, tu médico debería ofrecerte atención médica competente y oportuna, con compasión y respeto a tu privacidad, dignidad y confidencialidad como paciente.

¿Tu diagnóstico de cáncer y/o tratamientos están afectando a tu salud sexual? ¡No solo te pasa a ti!

Los problemas de sexualidad son uno de los efectos secundarios más frecuentes del diagnóstico del cáncer y de su tratamiento. Si estás notando cambios físicos, emocionales y sociales que afectan a tu salud sexual, debes saber que es algo que no solo te afecta a ti.

Si te resulta difícil abordar del tema de la sexualidad, habla con tu médico sobre ello. No eres la única persona a la que le ocurre y hablar de ello puede reducir tu nivel de estrés. Es posible que para tu equipo de profesionales de la salud también sea difícil hablar de este tema. Piensa en qué palabras pueden describir mejor lo que sientes o notas y trata de ser lo más concreto que puedas.

¿Cuáles son los problemas y cambios sexuales más frecuentes debidos al cáncer?

El cáncer y su tratamiento pueden afectar tanto a tu salud física como a tu salud mental. A continuación, puedes encontrar los efectos secundarios físicos y emocionales más frecuentes que pueden afectar a tu salud sexual.

Consecuencias físicas El cáncer y su tratamiento pueden afectar a tu capacidad física para tener relaciones sexuales. Los cambios físicos y las alteraciones sexuales más frecuentes son:



- **En las mujeres:** sequedad vaginal, relaciones sexuales difíciles o dolorosas, estrechamiento o atrofia vaginal;
- **En los hombres:** disfunción eréctil, trastornos de eyaculación;
- **En ambos sexos:** cansancio, pérdida de fertilidad, pérdida del deseo sexual, cambios en la sensibilidad y en la respuesta sexual, relaciones sexuales dolorosas, pérdida de la sensibilidad en los órganos sexuales y en la capacidad para tener orgasmos y/o diferencias en la satisfacción, incontinencia urinaria o fecal, estomas, cambios en la imagen corporal.

Consecuencias en la salud mental Como resultado de la propia enfermedad o del tratamiento que conlleva, algunos de los efectos psico-sociales que puedes experimentar incluyen:



- Ansiedad y miedo;
- Angustia y depresión;
- Aislamiento social;
- Cambios en la autoimagen, baja autoestima o baja confianza en uno mismo;
- Distintas reacciones emocionales y sentimientos (cambios de humor, tristeza, ira, culpabilidad, vergüenza, inseguridad y exclusión, incertidumbre);
- Dificultades y problemas de relación de pareja;
- Pérdida del deseo.

¿Cómo iniciar una conversación sobre sexualidad con tu médico/equipo de profesionales de la salud?

¡Echa un vistazo a las preguntas que te recomendamos a continuación!

Tanto si tienes pareja como si no, es importante pedir información y apoyo en relación con tu salud sexual. Es especialmente importante poder preguntar a tu especialista antes incluso de comenzar el tratamiento oncológico, ya que esto puede determinar incluso qué aproximación terapéutica es mejor para ti. Antes de ir a tu consulta, piensa acerca de tus problemas concretos y anota tus preguntas y preocupaciones.



- ¿Es normal que experimente cambios sexuales debido al tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios relacionados con la sexualidad es probable que experimente durante y después de mi tratamiento?
- ¿Los efectos secundarios que estoy experimentando en mi sexualidad son permanentes? ¿Estos efectos desaparecerán por sí mismos?
- ¿Es normal que el tratamiento que me han recomendado afecte a mi deseo sexual?
- ¿Volverá después mi deseo sexual?
- ¿Qué puedo hacer si noto sequedad vaginal/disfunción eréctil?
- ¿Qué puedo hacer si tengo dolor durante las relaciones sexuales?
- ¿Qué puede hacer mi pareja para hacerme sentir más cómodo/a?
- ¿Cómo puede/podrá afectar el cáncer a mi imagen corporal y a mi salud sexual?
- ¿Con quién puedo hablar con mayor detalle sobre estas preguntas/inquietudes?
- ¿Mi pareja y yo podemos encontrar ayuda profesional para los problemas sexuales? ¿Dónde?
- ¿Dónde puedo encontrar información relevante en Internet?

¿Tienes alguna pregunta sobre sexualidad? ¡Aquí puedes encontrar más información y buscar consejo!

¿Con qué profesionales de la salud debería hablar?

La mayoría de los profesionales de la salud pueden ofrecerte consejos y tratamiento que te ayuden o podrían derivarte a algún profesional que pueda ayudarte a entender y afrontar tus sentimientos o cambios. Lo más importante es que te acerques a algún profesional de la salud de tu equipo en el que confíes y con el que te sientas cómodo/a. Si quieres hablar sobre temas relacionados con los efectos secundarios físicos, puedes empezar por hacerlo con tu médico de atención primaria, tu oncólogo/a o tu enfermera/o especialista. En caso de que necesites más apoyo emocional y social, puedes solicitar que te deriven a un psicoterapeuta especializado en sexualidad, a un psicólogo o a un trabajador social.

Por favor, ten en cuenta que la disponibilidad de los diferentes especialistas y la cobertura sanitaria correspondiente depende de cómo esté organizado el sistema de salud en cada país. Si no sabes con quién contactar, pregunta a tu oncólogo/a o a tu enfermera de oncología.

Ten en cuenta también que la mayoría de los problemas sexuales aparecen un tiempo después del tratamiento. En este caso, tu médico de cabecera es la primera persona que puede ayudarte y remitirte a un experto apropiado dependiendo de tu problema. Puede ocurrir que no siempre encuentres un experto que sea sensible y con el que te resulte cómodo hablar sobre tu intimidad y tu vida sexual. En estos casos, es importante hablar con el profesional y tratar de encontrar a alguien en quien confiar y con quien te sientas cómodo/a.

¿Qué sociedades clínicas aportan información fiable?

Muchas sociedades de oncología, organizaciones de apoyo a pacientes, asociaciones de profesionales de la salud y hospitales aportan información de calidad y a menudo ofrecen consultas online gratuitas con expertos y líneas de ayuda telefónica. También puedes consultar páginas web de psicoterapeutas especializados en sexualidad y psicólogos de tu país.

Si tienes dificultades para encontrar información fiable online, pide a tu equipo médico que te ayude. Puedes empezar con las páginas web nacionales/locales:

- Sociedades de Oncología
- Organización de apoyo a los pacientes
- Hospital
- Páginas web informativas sobre el cáncer de profesionales y sociedades médicas

Consejos clave!

1. La sexualidad tiene significados diferentes para cada persona y las personas expresan su sexualidad de una manera personal y única.
2. La sexualidad y las necesidades sexuales no desaparecen cuando una persona es diagnosticada con cáncer, pero puede tener distintos significados a lo largo del tratamiento y puede requerir un ajuste durante las distintas fases de la enfermedad (diagnóstico/ tratamiento/ después del cáncer). Incluso en la fase final de la enfermedad (fase paliativa) las personas continúan siendo individuos sexuales y pueden necesitar contacto íntimo o sexual.
3. La enfermedad y su tratamiento pueden provocar alteraciones y cambios en tu salud sexual. Algunos de ellos pueden ser temporales, pero otros pueden ser.
4. Cuidar tu intimidad es muy importante. La masturbación, así como hablar, escuchar, tocar, abrazar y acariciar a los demás puede mejorar tu salud mental y facilitar tu actividad sexual.
5. Puede ser una buena idea invitar a tu pareja(s) a las consultas médicas y sesiones en las que tengas previsto hablar sobre tus problemas y salud sexual.
6. Los amigos, la familia y otras personas que han superado un cáncer pueden ayudarte a aliviar parcialmente tus cambios emocionales.
7. Tu salud sexual cuenta y cuidar de tu salud sexual es importante. Está bien pedir información sobre cuestiones relativas a tu sexualidad y recibir asesoramiento y apoyo emocional de los profesionales sanitarios.