

salud sexual

consejos para el paciente con cáncer



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

A pesar del tratamiento contra el cáncer, casi siempre se puede preservar la vida sexual. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Infórmese sobre los posibles efectos adversos del tratamiento sobre la vida sexual. Puede hacerlo a través del médico responsable de aplicarlos.
- Sea cual sea el tratamiento recibido, no hay que olvidar que la capacidad de sentir placer a través del tacto quedará preservada.
- Mantenga una actitud abierta acerca de las diversas formas a través de las cuales se puede llegar al placer sexual.
- Establezca una buena comunicación, mediante conversaciones claras y recíprocas sobre el sexo, con su pareja, al igual que con su médico.



- Evite que su autoestima se resienta. Para ello:
 - Identifique y potencie sus puntos fuertes (cualidades y valores).
 - Tome algunas medidas si está a disgusto con su aspecto físico. Por ejemplo, si su cabello empieza a caer, puede optar por usar una peluca, un sombrero o un pañuelo si le resulta más cómodo; en caso de extirpación de senos, las prótesis mamarias dan unos magníficos resultados.
 - Alimentarse adecuadamente y realizar ejercicio ayudan a mantener su cuerpo fuerte y con energía.
 - Practique técnicas de relajación y busque ayuda profesional si el desánimo o las dificultades le desbordan. Consulte a un sexólogo.

Enlaces de interés



- <http://www.cancer.org/espanol/servicios/tratamientosyefectossecundarios/efectossecundariosfisicos/fragmentado/sexualidad-para-la-mujer-con-cancer-cancer-sex-sexuality>
- <https://www.aecc.es/sobreelcancer/enfrentarsea/pautasparapacientes/yademais/Paginas/cancerysexualidad.aspx>