

Uso y Cuidado de su Dilatador Vaginal

Si tiene alguna pregunta o inquietud, pregunte a su médico o enfermero(a).

La radioterapia podría formar tejido cicatrizante en su vagina. El tejido cicatrizante es menos elástico (flexible) que el tejido normal. Como resultado, podría sentir incomodidad durante los exámenes vaginales y durante las relaciones sexuales. Usted puede evitar que se forme tejido cicatrizante utilizando un dilatador vaginal (una varilla de plástico suave), y/o teniendo relaciones sexuales regulares.

¿Cuándo debo comenzar a utilizar mi dilatador vaginal?

_____ semanas después de que concluya su radioterapia usted debe comenzar a utilizar el dilatador o tener relaciones sexuales por lo menos 3 veces por semana. Si no puede tener relaciones sexuales o prefiere no tenerlas, debe usar un dilatador vaginal.

Usted podría tener un poco de manchado o sangrado debido al uso del dilatador o por las relaciones sexuales las primeras veces. Si experimenta incomodidad con las relaciones sexuales, usted y su pareja deberían suspenderlas por un tiempo e intentar otra vez posteriormente. Usar un lubricante a base de agua como K-Y™ Jelly o Astroglide® puede aliviar la incomodidad durante las relaciones sexuales.

Cómo usar su dilatador vaginal

1. Lave sus manos y el dilatador con agua y jabón antes y después de cada uso.
2. Revise el dilatador para asegurarse de que está suave. No utilice el dilatador si encuentra puntos ásperos.
3. Cubra el dilatador con una capa de lubricante a base de agua, como K-Y Jelly o Astroglide. No utilice Vaseline®, aceite para bebé, u otros lubricantes a base de aceite. Estos productos pueden irritar las paredes vaginales.
4. Recuéstese sobre su espalda con las rodillas dobladas y las piernas abiertas.
5. Introduzca el extremo redondeado del dilatador en su vagina tan profundamente como pueda sin causar dolor o incomodidad.
6. Junte sus rodillas y lentamente estire sus piernas.
7. Mantenga el dilatador en su vagina por 10 minutos aproximadamente.
8. Doble sus rodillas, abra sus piernas y cuidadosamente retire el dilatador.
9. Limpie cuidadosamente la piel alrededor de la apertura vaginal.
10. Lave sus manos y el dilatador con agua y jabón antes y después de cada uso.