



CÁNCER Y SEXUALIDAD

Algo de lo que los **profesionales de la Oncología** deberían hablar con sus pacientes, pero sobre lo que quizá preocupa empezar...

Sexualidad: ¡algo más que agradable!

Las alteraciones en la función sexual y en la intimidad son consecuencias comunes del cáncer y su tratamiento. Según la población, los tipos de cáncer y los tratamientos, se estima que dichas alteraciones se sitúan entre el 20% y el 100% e incluyen tanto causas físicas como psicosociales.

Las consecuencias físicas en la función sexual incluyen la pérdida de libido debido a la terapia hormonal, la quimioterapia o la radioterapia; excitación sexual mermada (reducción de la lubricación, disfunción eréctil, limitaciones sensoriales) debida a los tratamientos quirúrgicos, quimioterapia o radioterapia oncológica; incontinencia o estoma, pérdida de la fertilidad o fatiga.

Las consecuencias psicológicas en la experiencia sexual incluyen la angustia y la depresión, la ansiedad, la inseguridad y problemas relacionados con la identidad de género, cambio de la imagen corporal, sentimientos de vergüenza, reducción de la autoestima, retraimiento y desarrollo de estrategias de evitación en la interacción corporal / sexualidad;

Las consecuencias sociales abarcan la evitación de contacto físico, comportamiento protector hacia uno mismo, la exclusión y la soledad, el incremento de conflictos en las relaciones debido a la insatisfacción en la relación y un abandono de la vida social en general, por ejemplo, debido al cambio en la función excretora.

Los problemas sexuales causados por los tratamientos habituales del cáncer pueden llevar al remordimiento, la depresión, problemas en las relaciones, etc., y, con ello, conllevar una considerable reducción de la calidad de vida. Por ello, es necesario hacer referencia a las consecuencias negativas del tratamiento en la sexualidad y ayudar a los pacientes para que puedan hacerles frente.

¡Hable con su paciente sobre **sexualidad**!

A menudo, la sexualidad es un tema tabú tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud. La intimidad y las dificultades sexuales se suelen pasar por alto en las personas enfermas de cáncer, ya que la gran mayoría de ellas y de sus parejas no se sienten cómodas al hablar de un tema tan sensible. Pero, después de una consulta, puede que se arrepientan de haber perdido la oportunidad de hablar sobre sus dificultades y preocupaciones sexuales. Por ello, los profesionales de la salud siempre deberían abordar el tema y ofrecer consejos y apoyo, ya que son los expertos a los ojos del paciente y los pacientes esperan que sean ellos los que inicien la conversación. Mostrar folletos y material informativo sobre cáncer y sexualidad en la consulta, por ejemplo, seguro que transmite la importancia y la relevancia del tema.

Tenga en cuenta que puede ser la primera vez que el paciente hable acerca de la disfunción sexual producida por el cáncer y la conversación puede ser un gran alivio para esta persona. ¡No tenga prisa en llegar a la fase de la conversación dirigida a “dar consejos” ya que la escucha activa es clave!

¿Cómo iniciar una conversación sobre problemas sexuales con sus pacientes?

¡Prepare la consulta!

Tenga en cuenta que las conversaciones sobre temas privados e íntimos pueden llevar un tiempo. Por ello, planifique su consulta y prográmese para tener tiempo suficiente para una charla detallada o envíe al paciente a un profesional especializado.

Asegúrese de que la consulta tiene lugar en un espacio cómodo y cerrado que garantice la privacidad y anime a los pacientes a hablar acerca de sus problemas sexuales.

Utilice siempre términos neutrales e inclusivos como “pareja” y haga sus preguntas sin juzgar. Evite hacer hipótesis sobre su paciente basándose en la edad, la apariencia, su estado civil o cualquier otro factor sociodemográfico. En especial, a no ser que la persona comparta más información con usted, absténgase de hacer suposiciones acerca de la orientación sexual de dicha persona, su comportamiento, identidad de género o trasfondo cultural.

Para acercarse a sus pacientes, inicie la conversación con temas médicos generales antes de abordar temas personales e íntimos. Al final de la sesión/consulta, ofrezca a su paciente la posibilidad de invitar y traer a su pareja(s) a la siguiente cita o sesión cuando tenga previsto hablar sobre estos temas.

Explique por qué las alteraciones sexuales son un problema frecuente

En primer lugar, se pueden abordar los problemas de sexualidad haciendo hincapié en que las quejas sexuales son frecuentes entre los pacientes de cáncer y el paciente no está en una situación única o extraña:

Q “Sabemos que muchos pacientes con terapias similares sufren consecuencias en su sexualidad, - ¿usted también ha notado algún problema?”

Si la respuesta es afirmativa: “Nos gustaría ayudarle con este problema: ¿cuál es su principal preocupación en este sentido?”

Si la respuesta es negativa: “Muy bien, no dude en ponerse en contacto con nosotros si surge un problema similar en el futuro. Quizá podemos encontrar una solución para ello”

Usted también puede explicar que, como especialista, está preocupado por la calidad de vida y sabe por otros pacientes que el impacto del tratamiento oncológico en las relaciones y en la sexualidad puede ser significativo. Aunque es posible que no pueda responder a todas las preguntas, creará un espacio seguro en el que los pacientes se sientan cómodos al hablar de sus preocupaciones sexuales.

Pida permiso

Debido a los diversos trasfondos culturales y religiosos, al género y a la edad de los pacientes de cáncer, puede ser una buena estrategia pedir al paciente permiso explícito para hablar de problemas sexuales, por ejemplo:

? “¿Le parece bien que hablemos de estos problemas con mayor detalle?” o “¿Le gustaría hablar de esto ahora o en otro momento?”

Evite hacer suposiciones y prejuicios acerca de la relación que tiene la persona con la sexualidad.

- Si el paciente está de acuerdo, se estimula la sensación de control que permite explorar este terreno íntimo de su vida.
- Si no está de acuerdo, hágale saber que está disponible siempre y en todo momento para hablar de sus preguntas o preocupaciones.

Anime al paciente a hablar acerca de sus preocupaciones y experiencias



Puede comenzar con una pregunta abierta como: “¿Ha notado problemas sexuales o íntimos desde el diagnóstico de cáncer o desde que comenzó su tratamiento?”

Después haga preguntas más específicas (incluyendo ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿qué?, ¿cómo?) para obtener respuestas precisas y claras como: “En su último encuentro sexual, ¿sintió dolor o notó otros problemas?” y “¿Ha notado problemas antes? ¿Cómo se siente con ello? ¿Cuál es la reacción de su pareja?” Intente evitar preguntas de sí/no.

Asegúrese de que tanto usted como su paciente comprenden de la misma forma los términos que utilizan para evitar confusiones. Si no está familiarizado con algún término usado por su paciente, pídale una explicación. Si no está seguro/a de que el paciente tenga la misma comprensión de algunos términos específicos que usted, prepárese para explicarlos. Si el paciente no se siente cómodo para abrirse sobre ciertos temas, respételo y sugiera una posible charla durante la siguiente visita o una charla con un especialista.

Eduque al paciente

Aporte información clara y concisa para enseñar al paciente acerca de la anatomía, la fisiología, la respuesta sexual, los posibles efectos secundarios del tratamiento del cáncer y otros aspectos que puedan ser relevantes para su experiencia.

Resuma y repita las preocupaciones del paciente

Resuma lo que el paciente ha dicho acerca de su(s) queja(s) y compruebe de nuevo si las ha entendido correctamente. Esto ayuda a validar la experiencia del paciente.

Ofrezca a los pacientes consejo experto y derive a otros profesionales

Aporte sugerencias y recomendaciones prácticas para ayudar al paciente a hacer frente a su problema(s). Planifique una nueva consulta para tratamiento adicional/terapia o aconseje al paciente que busque la ayuda de otro profesional de la salud, como un psicoterapeuta sexual, fisioterapeuta, psicólogo experto en terapia de parejas, terapeutas cognitivo-conductuales, etc.) No olvide explicar por qué la consulta con este profesional de la salud en particular sería beneficiosa. También puede derivar a sus pacientes a especialistas del mismo género: ya que esto puede facilitar conversaciones acerca del sexo, la sexualidad y la intimidad.

Si no se siente cómodo hablando de temas sexuales con sus pacientes, puede recomendar a su paciente a otro profesional o colega que tenga más seguridad en este ámbito. Además, informe a sus pacientes de dónde pueden encontrar información fiable en Internet.

¡Lea más sobre los problemas sexuales de los pacientes!

Si está interesado en obtener más información sobre el impacto de los problemas de salud sexual en sus pacientes, puede consultar la bibliografía que aparece en la parte inferior y los recursos online. Prepárese también para ofrecer a sus pacientes más información durante la consulta.

Publicaciones especializadas

- Carter, J. et al. (2018) “Interventions to Address Sexual Problems in People with Cancer: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline Adaptation Summary”. *Journal of Oncology Practice*, 10, 36(5), 492-511. Disponible en: [10.1200/JCO.2017.75.8995](https://doi.org/10.1200/JCO.2017.75.8995)
- Guntupalli, S. y Karinch, M. (2017). *Sex and Cancer: Intimacy, Romance, and Love after Diagnosis and Treatment*. Lanham: Rowman & Littlefield
- Katz, A. (2012) *Prostate Cancer and the Man you Love: Supporting and Caring for your Partner*. New York: Rowman & Littlefield
- Reisman, Y. y Giannotten, W. (Eds.) (2017) *Cancer, Intimacy and Sexuality: A Practical Approach*. Basel: Springer
- Schover, L. (1997) *Sexuality and Fertility After Cancer*. New York: Wiley & Sons.

Recursos online

- ESMO (2019) E-Learning: Sexuality and Intimacy After Cancer. Disponible en: <https://oncologypro.esmo.org/education-library/esmo-e-learning-and-v-learning/sexuality-and-intimacy-after-cancer>
- Macmillan Cancer Support (2020) Sex and Side Effects of Cancer Treatment. Disponible en: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/your-sex-life/sex-and-side-effects-of-cancer-treatment>
- NCSH (2019) *Sexual Health and Your Patients: A Provider's Guide*. Washington, DC: Altarum Institute. Disponible en: <https://nationalcoalitionforsexualhealth.org/tools/for-healthcare-providers/sexual-health-and-your-patients-a-providers-guide>
- ACS (2020) How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality. Disponible en: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/how-cancer-affects-sexuality.html>
- CCS (2018) Sex, Intimacy & Cancer. Disponible en: <https://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/publications/Sex%20intimacy%20and%20cancer/32061-1-NO.pdf>