

Hospital de la Mujer de Carolina del Norte

Uso y Cuidado de su Dilatador Vaginal

¿Qué es un dilatador vaginal?

Un dilatador vaginal es un cilindro plástico suave el cual ayuda a relajar tejidos cicatrizados que pueden causar estrechez en la vagina.

¿Por qué necesito un dilatador?

Después que una mujer ha tenido tratamiento de radiación en el área pélvica o cirugía vaginal, su vagina puede ponerse más pequeña. Si su vagina cambia, las relaciones sexuales o coito pueden llegar a ser incómodas y puede que usted tenga exámenes pélvicos incómodos.

Usando un dilatador le va a ayudar a disminuir la posibilidad de que su vagina se ponga más pequeña. Además, su vagina va a ser más elástica. Ésto es importante ya que le provee más comodidad durante sus relaciones sexuales, exámenes pélvicos y le permite a su doctor ver mejor el área tratada.

¿Se pueden tener relaciones sexuales durante radiación y/o después de cirugía vaginal?

Si usted está sexualmente activa, relaciones sexuales durante el tratamiento de radiación están permitidas siempre y cuando usted no esté teniendo problemas con incomodidad, sangramiento o infección. Si tiene preguntas con respecto a ésto, pregúntele a su doctor o enfermera.

Después de una cirugía vaginal usted puede reanudar sus relaciones sexuales cuando su doctor le diga que el área operada ya ha sanado.

Usando lubricantes hechos a base de agua como Astroglide™, K-Y Jelly™ o Replens™ y llenando el espacio puede hacer que sus relaciones sexuales sean más cómodas después de la cirugía vaginal o durante el tratamiento de radiación.

Regularmente, relaciones sexuales tan frecuentes como dos veces a la semana también van a dilatar su vagina. Si usted está teniendo relaciones sexuales regularmente usted no necesita usar el dilatador tan seguido.

¿Por cuánto tiempo voy a necesitar usar un dilatador?

Usted debe comenzar a utilizar el dilatador después que su terapia de radiación haya sido completada y cualquier irritación vaginal haya disminuído. Ésto debe ser dentro de 1-2 semanas después que sus tratamientos de radiación hayan terminado.

- Por el primer mes, use el dilatador **todos los días**.
- Por los próximos seis meses, use el dilatador de **3 a 5 días a la semana**.
- Después de ésto, use el dilatador **según lo necesite** para mantener su vagina saludable y funcional.
- Si usted no está sexualmente activa, use su dilatador dos veces a la semana.

¿Cómo usar el dilatador?

1. Lave el dilatador con agua tibia y jabón y enjuague antes de usarlo.
2. Aplique el lubricante a base de agua como K-Y Jelly™, Astroglide™, o Replens™ a la parte redonda del dilatador. Usted puede comprar el lubricante en la farmacia sin receta. **No use Vaseline™, aceite para bebés ni ninguna otra loción para el cuerpo como lubricante ya que éstos no son a base de agua y pueden irritar su vagina.**
3. Acuéstese boca arriba con sus rodillas dobladas y separadas.

4. Separe la piel externa de su vagina (labia) y con presión firme pero gentil póngala la parte redonda del dilatador dentro de su vagina lo más adentro posible. Remueva el dilatador después de 20 segundos o antes si usted siente demasiada incomodidad.
5. Repita muchas veces dentro de un periodo de 10-15 minutos. Trate de mantenerse relajada ya que esto le va a ser el proceso más fácil.
6. Láve el dilatador con agua tibia y jabón, enjuague y déjelo secar.

¿Es normal el sangrar o manchar?

Al principio, puede que usted sangre o manche un poco después de usar el dilatador o al tener relaciones sexuales. Esto es normal y debe parar según la vagina comienza a estirarse. Sin embargo, para algunas personas el manchar puede continuar por meses o años después de tener relaciones sexuales o al usar el dilatador. Es buena idea el siempre discutir esto con su doctor.

¿Qué debo hacer antes de mis visitas de seguimiento?

Usted debe continuar viendo a su doctor regularmente en sus citas de seguimiento. No use su dilatador vaginal tres días antes de su cita en la clínica ni tenga relaciones sexuales por un día antes de su cita. Esto ayuda a su doctor a ver su vagina.

¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera?

- Si usted tiene sangramiento pesado o no puede usar su dilatador.
- Si sus relaciones sexuales son dolorosas.
- Si tiene preguntas o preocupaciones después que llegue a casa.

Llame a la Clínica de Ginecología Oncológica al (919) 966-7822 entre las 8:00 am y las 5:00 pm
Durante los fines de semana y días festivos llame al (919) 966-4131 y pregunte por el Residente de Ginecología Oncológica que está de guardia.