

*Si tiene alguna duda o inquietud, por favor pregunte a su médico o enfermero.*

## Después de una Histerectomía: Acoplarse a los Cambios

Después de su cirugía, su objetivo es ayudar a su recuperación para que pueda regresar a sus actividades normales. Esto incluye mantener relaciones sexuales e íntimas satisfactorias. La siguiente información ayudará a responder sus preguntas sobre el acoplamiento después de una histerectomía.

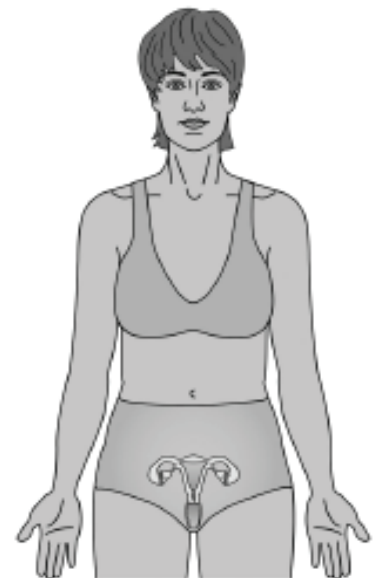
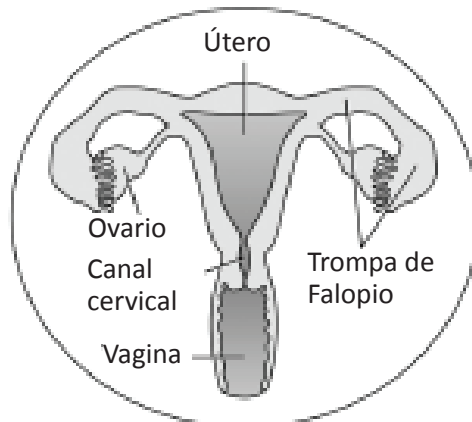
Las mujeres que se les practicó una histerectomía pueden presentar algunos cambios físicos y emocionales. Estos varían dependiendo de la persona y el tipo de cirugía.

Para entender su cirugía, es de utilidad que repase la anatomía de la mujer.

### Anatomía

El sistema reproductivo normal de la mujer se encuentra en el abdomen inferior. Consta de:

- 2 ovarios (producen hormonas; almacenan y liberan óvulos)
- 2 trompas de Falopio (canales que transportan óvulos al útero)
- Útero (vientre)
- Cuello (al final del útero, conecta con la vagina)
- Vagina (tubo hueco desde la parte exterior del cuerpo hasta el cuello)



## Histerectomía

Hay 2 tipos de histerectomías.

- El útero y el cuello se retiran en una **histerectomía total**. Cuando se retira el cuello, el canal vaginal puede quedar un poco más corto.
- El útero, cuello, trompas de Falopio y ambos ovarios se retiran en una **histerectomía total con salpingo-ooforectomía bilateral**. Ya que se retiran los ovarios, todas las mujeres que aún no han pasado la menopausia pasarán por la menopausia.

## Preguntas frecuentes

### ***¿Qué tan pronto puedo tener relaciones sexuales?***

Justo después de la cirugía, deben postergarse las relaciones sexuales durante 6 semanas. Esto da tiempo a su cuerpo para sanar. Hable con su médico sobre cuándo puede reanudar la actividad sexual. Con las incisiones vaginales, usted debe esperarse hasta que no haya sangrado o secreción vaginal.

Mientras tanto, considere besar, tocar y masajear. Experimente con su pareja. El objetivo es mantener la intimidad como parte de su relación sin tener relaciones sexuales.

### ***¿Tendré dolor cuando reanude las relaciones sexuales?***

El miedo al dolor es una preocupación común para las mujeres y sus parejas. Cuando se reanuda la actividad sexual, usted aún podría sentirse cansada o sentir cierto dolor en la incisión. Si se siente cansada, tome una siesta durante la tarde. Si tiene dolor, pregunte a su médico si le podrían ayudar los medicamentos para el dolor.

Puede haber cierto dolor o malestar con las relaciones sexuales. Encuentre una posición que disminuya el malestar: la mujer arriba, de lado o colocar almohadas detrás de las rodillas o la espalda baja.

Después de la cirugía, la vagina puede estar más corta. Al principio, esto puede ocasionar malestar. La vagina aún puede estirarse con las relaciones sexuales. Las relaciones sexuales vía vaginal regulares ayudarán a:

- Conservar la longitud vaginal
- Disminuir el malestar

El uso de lubricantes a base de agua (K-Y Jelly®) e hidratantes (Replens®) puede aliviar el malestar e incrementar el placer.

### ***¿Aún puedo tener un orgasmo?***

Un orgasmo inicia en la vagina. Los nervios relacionados con el orgasmo no se ven afectados por la cirugía. Si se retiraron los ovarios durante la cirugía, usted tendrá cierta resequedad vaginal y menor volumen de los labios (pliegues alrededor de la vagina). Los lubricantes y los juegos sexuales pueden ser de utilidad.

### ***¿Qué puedo hacer sobre otros efectos secundarios relacionados?***

Si se retiraron los ovarios, las mujeres que aún no han pasado la menopausia pueden presentar:

- Cambios de humor
- Bochornos
- Problemas para dormir

Considere una rutina de ejercicio y técnicas de relajación. Evite la cafeína antes de la hora de dormir.

Identifique lo que detona los bochornos. Luego tome medidas para evitar estos detonantes. Vístase en capas y retire la ropa según sea necesario. Hable con su médico sobre el reemplazo hormonal.

### ***¿Qué puede hacer para aumentar su sexualidad e intimidad después de la cirugía?***

Usted y su pareja pueden tomar ciertas medidas para retomar las relaciones íntimas satisfactorias.

- Hagan una “cita”. Esto es algo que ambos pueden esperar con expectación y planificar.
- Haga una atmósfera romántica con velas, un baño de burbujas, música tranquila o una película romántica.
- Hable con su médico sobre la medicina que puede ayudarle a aumentar su libido (impulso sexual).
- Comuníquese con su pareja. Háganse preguntas como: ¿Qué contacto es más placentero? ¿Te gusta cuando hago esto? ¿Cómo se siente esto? Practiquen tocarse para encontrar qué disfruta más su pareja.

Asegúrese de hablar con su pareja sobre cualquier inquietud que tenga sobre sentimientos, como su propia imagen o estrés, etc. Abrir la comunicación es una buena forma de disminuir los miedos y la ansiedad. Si persisten los sentimientos indeseados, hable con su médico. Se pueden tomar medidas que pueden ayudar con la fatiga, depresión o ansiedad.

Si tiene alguna duda o inquietud, llame a su médico o enfermero.