

# La Salud Sexual Después del Trasplante: **Lo que cada paciente debe saber**



International Transplant Nurses Society



*Nota: La información en este folleto está destinada a los pacientes adultos con trasplante y sus parejas. El contenido es serio por naturaleza y está dirigido a personas adultas responsables que están enfrentándose con enfermedades crónicas y la sexualidad. La International Transplant Nurses Society (ITNS) proporciona este folleto como un foro para aconsejar solamente. De ninguna manera debería reemplazar la experiencia en el campo de especialización de sus médicos y enfermeras. Siempre comparta cualquier pregunta pertinente, incluyendo aquéllas que tengan que ver con su salud sexual, con su equipo de cuidado para la salud.*

Los pacientes con enfermedades crónicas a menudo luchan con las muchas formas en que su calidad de vida es alterada o cambiada por su enfermedad y los tratamientos. Para algunas personas, el funcionamiento sexual es uno de los primeros aspectos de una vida "normal", el cual es interrumpido por los síntomas físicos y la ansiedad de sus enfermedades. Cuando el paciente se entera por primera vez de que podría necesitar un trasplante, sus pensamientos están en sobrevivir y recuperarse. Después del trasplante, mientras se recuperan de su salud y resistencia física, una nueva pregunta se vuelve importante: ¿Qué tan normal será mi vida íntima y sexual?

Este folleto explica cómo los pacientes trasplantados pueden mantener su salud sexual durante y después de los tratamientos o la cirugía.

## ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es una parte importante de la vida diaria y también es parte de quienes somos como hombre, mujer o pareja. La sexualidad es una manera de llenar nuestras necesidades de acercamiento, roce, alegría, cuidado y placer. Los sentimientos de nuestra sexualidad agregan entusiasmo a nuestro vivir, impacta nuestra autoestima y la apariencia física, y afecta nuestra relación con otros. (American Cancer Society, Sexuality and Cancer, 2007). Tan importante como lo es para cada uno de nosotros, muchos pacientes y sus proveedores de servicios médicos no hablan del impacto que tiene la enfermedad, el tratamiento o la cirugía en su salud sexual.

¿Qué es una vida sexual normal? Ésta puede ser:

- Cualquier cosa que le dé placer al paciente y su pareja
- Tocar y otras señales de afecto que no necesariamente terminen en el acto sexual
- Un vivo interés sexual durante su vida, sin importar la edad
- Posición que toma en cuenta la condición física del paciente
- Pérdida temporal del interés sexual cuando un paciente no se siente bien debido a un tratamiento o preocupación concerniente a su salud

## Fases del Ciclo de Respuesta Sexual

De acuerdo al *Masters and Johnson* (1966), la reacción sexual del hombre y la mujer es un ciclo con 4 fases:

### *Deseo*

Esto es interés en el sexo. Usted simplemente puede pensar en el sexo, se siente atraído por alguien o se siente frustrado por la falta de sexo. El deseo sexual es una parte normal de la vida desde la adolescencia hasta la edad adulta.

### *Excitación*

Esta es una fase en donde usted se siente excitado. Se siente mucho más intenso el tocarse o masturbarse cuando una persona está excitada. La excitación puede resultar de sonidos, aromas y sabores. La excitación física significa que el latido del corazón, la presión sanguínea y la respiración aumentan, así como también la sangre que está siendo enviada al área genital.

### *Orgasmo*

Este es el clímax sexual. En el hombre y la mujer, el sistema nervioso crea un placer intenso en los genitales.

### *Conclusión*

Esto ocurre unos pocos minutos después del orgasmo. Es el regreso del cuerpo a su estado normal.

Para completar el ciclo, las fases deben suceder en este orden. Sin embargo, el ciclo puede detenerse en cualquiera de las fases.



*"A menudo sobreestimamos el poder de una caricia, una sonrisa, una palabra amable, un oído atento, un elogio honesto, o el más mínimo acto de cariño, los cuales tienen un potencial para cambiarle la vida."*

*—Leo Buscaglia*

## Regreso a la Actividad Sexual Después de la Cirugía de Trasplante

Por lo general, los médicos recomiendan esperar de 4 a 6 semanas después de la cirugía para empezar las relaciones sexuales. Este período le brinda la oportunidad de recuperar su resistencia y fortaleza. También le da a usted y a su pareja tiempo para compartir preocupaciones y emociones y permite la reanudación de su relación de una manera lenta y relajada.

Cuando esté listo para estar íntimamente con su pareja, comience con suficiente tiempo y privacidad para crear un ambiente relajado. Planifique el tiempo cuando no se sienta muy cansado y cuando cualquier dolor esté bien controlado. Aunque se sienta un poco avergonzado, hágale saber a su pareja que le gustaría pasar un tiempo íntimo juntos. Hasta podría hacer una cita para éste propósito. Usted podría decir, "Me siento listo para tener sexo de nuevo, pero me gustaría tomar las cosas lentamente. ¿Estarías de buen humor esta noche para tener un poco de intimidad? No puedo prometer que será perfecto pero podríamos divertirnos al tratarlo."

## ¿Qué Causa la Disfunción Sexual en Pacientes Trasplantados?

- Efectos secundarios de los medicamentos
- Problemas de autoestima, incluyendo la alteración de la apariencia física, así como también la alteración de los roles y relaciones con otras personas
- Dificultades físicas, incluyendo fatiga, debilidad, disfunción eréctil, descontrol de azúcar en la sangre, sequedad vaginal, candidiasis, etc.
- Pérdida de intimidad
- Depresión y miedo
- Falta de interés

Mientras que las dificultades arriba mencionadas podrían ser físicas o emocionales, todas pueden conducir a la falta de interés sexual. Después que la cirugía ha pasado o el tratamiento ha empezado, puede que haya poco interés sexual. La pérdida de interés sexual podría deberse a dificultades muy reales, incluyendo preocupación por la supervivencia, depresión, náusea y vómito, dolor, conflicto en las relaciones o cualquier emoción o pensamiento que le impida sentirse sexualmente excitado. Esto podría incluir ansiedad porque a su pareja podría no gustarle los cambios en su cuerpo.

Otras causas que trastornan su sexualidad podría ser la causa subyacente de la enfermedad, medicamentos y cambios fisiológicos en su cuerpo. Estos podrían incluir aumento o pérdida de peso, acné, crecimiento de pelo superfluo y pérdida de pelo. Para algunos pacientes, las cicatrices de la cirugía podría causarles sentirse poco atractivos y por lo tanto disminuir su interés sexual.

Para una mujer, el azúcar en la sangre sin control, puede causar estragos con su sistema reproductivo, así como también con su salud en general. El azúcar alta en la sangre puede causar candidiasis e irritación vaginal. Los niveles bajos de estrógeno también pueden causar problemas de lubricación. En los hombres, la disfunción eréctil es común y aumenta con la edad. Varios medicamentos afectan el funcionamiento sexual, por eso es importante hablar con su equipo de cuidado para la salud y obtener la información necesaria sobre sus medicamentos y sus efectos secundarios.

El proceso de tratar con una enfermedad crónica y la recuperación puede afectar emocionalmente a muchos pacientes. Otros factores emocionales o psicológicos que pueden impactar la sexualidad, incluyen el sentido de pérdida de control en las funciones del cuerpo, enojo, ansiedad, desilusión, miedo, aislamiento y tristeza.



*Recuerde comunicarle a su pareja sus miedos, esperanzas y sueños y escuche sus preocupaciones también. Para cultivar su vida sentimental, debe mantener su conexión emocional y mantener vivo su compromiso.*



## ¿Cómo Afectan los Medicamentos a la Sexualidad?

Como se mencionó anteriormente, algunos de los medicamentos que usted está tomando podrían afectar el funcionamiento sexual. Verifique con su médico o el proveedor de servicios médicos la información sobre si sus medicamentos podrían impactar su funcionamiento o deseo sexual. Los medicamentos específicos que pueden afectar su sexualidad incluyen:

- Antihipertensivos
- Antidepresivos
- Anticonvulsivos
- Agente regulador de lípidos
- Nicotina
- Alcohol
- Marihuana

## Manejo de Síntomas: Vivir la Vida al Máximo con un Trasplante de Órgano

El siguiente resumen describe algunos de los síntomas comunes que los pacientes trasplantados pueden sentir. Esta sección ayudará a reconocer los síntomas antes de tiempo para que pueda encontrar soluciones y le ayude a controlarlos. Es importante que siempre hable con su médico o su equipo médico cuando estos síntomas ocurran.

### *Fatiga*

La fatiga es común en las personas que viven con una enfermedad crónica. No importa cual sea el nivel de su fatiga, no la ignore ya que puede afectar fuertemente la calidad de vida. Los síntomas algunas veces son difusos e incluyen: nivel bajo de energía, aumento de la necesidad de descansar después de las actividades normales, debilidad total con pesadez en los brazos y piernas, dificultad para completar actividades diarias y dificultad en concentrarse o no pensar con claridad.

### **Consejos para manejar la fatiga:**

1. Establezca un orden de prioridades con sus actividades para conservar energía.
2. Programe sus actividades importantes antes de tiempo. Este también podría ser un buen momento para tratar de reiniciar su actividad sexual.
3. Haga ejercicio a diario si es posible.
4. Trate de comer una dieta balanceada. Un nutriólogo le puede aconsejar un buen plan de alimentación.
5. Mantenga una rutina normal de sueño. Dormir mucho o poco puede causarle fatiga. Limite la hora de la siesta y limite la cafeína a sólo por la mañana o temprano por la tarde.

6. Si está teniendo dificultad para dormir, trate técnicas de relajación antes de acostarse. Si estas dificultades persisten, hable con su médico.

### *Dolor*

Es muy común tener dolor después de la cirugía, pero éste se reducirá con el tiempo. Su equipo de cuidado médico le pedirá que, en una escala de 0-10, califique su dolor para poder establecer medidas que le ayuden a manejarlo. El dolor puede impactar su autoestima y el deseo de la actividad sexual. Mientras que los medicamentos para el dolor pueden influenciar su habilidad para disfrutar el sexo, tal vez pueda necesitarlos para reducir el malestar y realmente ayudarlo a sentirse más interesado en el sexo.

### **Los consejos para manejar el dolor incluyen:**

1. Tome el medicamento para el dolor media hora a una hora antes de tener relaciones sexuales.
2. Tome suficiente medicamento para el dolor para estar físicamente cómodo, pero no tanto como para que le dé sueño y no pueda disfrutar de sus relaciones sexuales.
3. Trate de usar técnicas de relajación antes y después de tener relaciones sexuales, para ayudar a mantener sus músculos relajados. La respiración profunda puede ayudarlo a relajarse.
4. Experimente con encontrar la posición más cómoda. Use almohadas para ayudarlo a encontrar apoyo.
5. Use lubricantes solubles en agua para que esté cómodo durante las relaciones sexuales.

Muchas parejas no hablan mucho acerca del sexo, pero después de la cirugía su rutina sexual puede que tenga que cambiar por un tiempo. Por ejemplo, después de la cirugía, usted quizá quiera tratar una nueva posición cuando haga el amor para no poner presión en la herida de la cirugía. No existe una sola posición que funcione para todos, pero usted y su pareja necesitan encontrar algo que funcione para los dos. Use almohadas grandes y pequeñas para apoyarse. Su sentido del humor puede ayudar a mejorar la situación.

“Las cosas más lindas y bellas del mundo no se pueden ver ni tocar. Deben sentirse con el corazón.”

—Hellen Keller

### Disminución del Deseo

No es extraño tener menos interés en las relaciones sexuales cuando uno no se siente bien físicamente, está fatigado y tiene que lidiar con los síntomas de dolor, náusea etcétera. También las preocupaciones emocionales pueden contribuir con los síntomas físicos que reducen el deseo de intimidad de una persona. **Los consejos para manejar la disminución sexual incluyen:**

1. Tómese un tiempo para recuperarse físicamente de la cirugía.
2. Haga actividades que aumenten su resistencia física. Esto incluye levantarse, vestirse y caminar.
3. Encuentre la forma de mejorar su apariencia para ayudar a sentirse deseado como hombre o mujer.
4. Hable con su pareja abiertamente y hágale saber cómo se siente.
5. Planee una cita para pasar tiempo juntos únicamente para disfrutar de la mutua compañía.

*No permita que la fatiga se manifieste en su vida sexual. Al contrario, mantenga un diario para registrar cuando esté decaído, luego identifique qué horario podría ser mejor para usted.*

6. Hable acerca de los momentos que han pasado juntos y planee un tiempo especial fuera en el futuro.

### Cambios de la Apariencia Física

Los pacientes trasplantados pueden tener su imagen o apariencia física cambiada, debido a su enfermedad y a algunos de sus efectos secundarios, como el aumento o pérdida de peso o pérdida de cabello. Cuando este cambio en el cuerpo es de repente y drástico, la persona puede que se sienta incómoda. Para algunos pacientes, esto va acompañado con sentimientos de pena, vergüenza, inferioridad y enojo. Cuando el cambio es visible a otros, estos sentimientos pueden ser reforzados por las reacciones de los demás.

Cuando alguien está angustiado por su apariencia física, sentirse seguro de sí mismo usualmente no ayuda porque solamente brinda alivio de la ansiedad a corto plazo. En lugar de eso, hable con su pareja acerca de sus temores y preocupaciones. Algunos pacientes pueden que se sientan a gusto hablando

con un consejero. Las parejas también podrían sentir miedo sobre los cambios en el cuerpo de sus seres queridos y puede que necesiten hablar de sus temores con un profesional. Para algunos pacientes, las cicatrices pueden que causen molestias y no dejarán que su pareja los vea desnudos o sin ropa. Si sus cicatrices en el cuerpo lo tienen más sensible, busque a alguien en su equipo de cuidado médico para hablar de esto. A algunas personas les ayuda verse en el espejo y procesar por lo que han pasado. A medida que se vaya sintiendo más fuerte y más sano, usted empieza a ajustarse a su nueva apariencia física.

### Los consejos para manejar la apariencia física alterada incluyen:

1. Tómese el tiempo necesario para recuperarse físicamente de la cirugía.
2. Gradualmente vuélvase más activo para fortalecer su energía.
3. Póngale atención a su apariencia. Por ejemplo, póngase ropa que lo haga sentirse atractivo y cómodo a la vez.
4. Haga algo especial por usted cada día para disfrutar la vida.



*“Te amo, no por lo que eres, sino por lo que soy cuando estoy contigo”  
—Roy Croft*

5. Asista a un grupo de apoyo para hablar de sus preocupaciones con otros.
6. Lea un libro que trate de cómo manejar sus preocupaciones.
7. Hable con su equipo médico de cuidado y hágales saber cómo se siente.

### **La Fertilidad y el Embarazo**

La fertilidad en la mujer puede volver rápidamente después del trasplante. Algunos medicamentos usados para evitar el rechazo del trasplante, pueden detener la menstruación, mas no la ovulación, así que los anticonceptivos son necesarios. La pastilla anticonceptiva acarrea algunos riesgos, así que hable con su equipo de cuidado médico sobre esta opción. Las pacientes de trasplante deberían esperar para embarazarse por lo menos un año después del trasplante para así comprobar que el órgano trasplantado funciona correctamente. Las pacientes mujeres deberían hablar sobre esto con su médico y el especialista obstétrico para determinar el cambio de dosis de

los medicamentos inmunosupresores. Algunos medicamentos pueden tener un impacto negativo en el desarrollo del feto y los especialistas de trasplante y obstétricos le aconsejarán sobre esto. Lea la hoja informativa sobre El Embarazo después del Trasplante, de la International Transplant Nurses Society (ITNS).

### **Los consejos para la fertilidad y problemas del embarazo incluyen:**

1. Hable con su equipo de cuidado médico sobre los métodos anticonceptivos.
2. Practique el sexo seguro para prevenir enfermedades infecciosas transmitidas sexualmente como la Hepatitis B, Hepatitis C, VIH (virus del sida) y herpes genitales.
3. Pida reunirse con un especialista de la fertilidad antes de embarazarse, así puede obtener la información que necesita para usted y el bebé.

### **Sequedad Vaginal e Infección**

Las pacientes de trasplante pueden tener problemas de sequedad e infección vaginal. En el caso de

sequedad vaginal, los medicamentos y ciertas enfermedades pueden dar lugar a una variedad de problemas vaginales como pueden ser la sequedad o estrechez, úlceras e infección. Estos cambios pueden provocar que el acto sexual sea doloroso. Para ayudar a combatir estos síntomas, existen varias cremas sin hormonas y geles como K-Y® Jelly, Senselle®, Replens®, las cuales se pueden adquirir sin receta médica y pueden aplicarse antes de tener relaciones sexuales o varias veces por semana.

### **Los consejos para manejar la sequedad vaginal incluyen:**

1. Planee con tiempo tener a la mano los lubricantes vaginales para ayudarlo con la lubricación durante el acto sexual.
2. Hable con su pareja acerca de lo que está pasando e inclúyalo en el proceso.
3. Hable de sus preocupaciones con su equipo de cuidado médico.

Algunas mujeres descubren que son propensas a las infecciones vaginales. Esto puede ocurrir cuando hay un cambio en la acidez vaginal, la cual mantiene balanceados diariamente a los organismos buenos y malos. Si usted nota un flujo vaginal o picazón, póngase en contacto con su equipo de trasplante para que esto pueda ser resuelto. Su pareja podría necesitar también ser tratado por un médico.

### **Los consejos para manejar las infecciones vaginales incluyen:**

1. Hable con su equipo de cuidado médico acerca de los medicamentos y sus efectos secundarios que pueden afectar su vida sexual. Usted puede estar más propensa a infecciones vaginales debido a los medicamentos que tomará después del trasplante.



*“Ser amado profundamente por alguien le da fuerza, mientras que amar a alguien profundamente le da valentía.”*

—Lao Tsu

2. Si usted nota síntomas, póngase inmediatamente en contacto con un miembro de su equipo de cuidado médico para las opciones de tratamiento.
3. Identifique si su pareja pudiera necesitar tratamiento.
4. Hable con su equipo médico para ver si su pareja necesita usar un preservativo (condón) mientras que usted está recibiendo tratamiento.

### **Problemas de Erección en los Hombres**

La disfunción eréctil (impotencia) puede ser un problema para algunos hombres debido a los problemas emocionales, enfermedades crónicas o medicamentos. Hable con su equipo de cuidado médico si está teniendo dificultades con la disfunción eréctil. Para algunos puede ser difícil tener o mantener una erección. Muchas veces la fatiga o el estrés pueden jugar un papel importante. Si los hombres tienen problemas en mantener una erección, hay muchas opciones para ayudarlos, incluyendo medicamentos, bombas e inyecciones. Hable con su médico acerca de la posibilidad de consultar a un urólogo.

*Considere enfocarse en cualquier actividad agradable incluyendo besos, contacto físico, tomarse de la mano o un masaje sensual para mejorar la intimidad.*

### **Los consejos para manejar la disfunción eréctil incluyen:**

1. Hable acerca de sus sentimientos con su pareja.
2. Hable de las nuevas formas de demostrar su amor y estar cerca.
3. Hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento que puede probar.
4. Aprenda más sobre las nuevas técnicas para mejorar la impotencia.

## **Comunicación: La Clave para una Relación Afectuosa después del Trasplante.**

La comunicación es la clave para una relación afectuosa y el primer paso antes de iniciar las relaciones sexuales. Muchas veces, las enfermedades crónicas pueden afectar el acercamiento emocional entre la pareja.

Así que, ¿de qué manera expresa usted sus sentimientos hacia su pareja? El respeto a su pareja comunica aceptación de sus ideas, sentimientos y experiencias. El demostrar respeto comunica "Te aprecio como persona". Y nos dice "Tú eres importante para mí."



¿Cómo demuestra respeto en su relación? En las cosas pequeñas que a usted le gustan:

- Viendo de frente a su pareja cuando habla con ella.
- Ofreciéndole toda su atención.
- Manteniendo contacto visual.
- Sonriendo cuando sea apropiado.
- Conectándose por medio de un roce, con un abrazo, una palmadita en la espalda.

Otra manera de demostrar cariño en una relación es darle a su pareja seguridad en sí misma. Tómese el tiempo de reforzar las buenas cualidades de su pareja. Felicítelo por sus habilidades y talentos. Tómese el tiempo para fortalecer todas las buenas cualidades que los atrajo el uno al otro.

- Dígale a su pareja lo que usted aprecia de ella.
- Recuérdele que usted lo valora.
- Concéntrese en lo positivo cuando se hablen el uno al otro.
- Enfóquese en los talentos únicos que su pareja aporta a la relación.

### **Mejorando la Comunicación Diaria Como Pareja**

Establezca una actitud abierta y amorosa hacia su pareja. Confíe en que su pareja quiere lo mejor para usted. Así que dense el uno al otro el beneficio de la duda.

Debido a que la vida es muy ajetreada, es importante mantenerse en contacto. Usted puede cultivar su relación manteniendo a su pareja informada de lo que está pasando con su vida diaria. Usted puede crear una forma de enviar mensajes o un calendario para mantenerse informados entre sí.

"El amor es un sentimiento de unión y apertura en su corazón". —Ken Keyes

Tenga cuidado con las generalizaciones en sus conversaciones. Evite afirmaciones como, "Tu nunca escuchas." Esto automáticamente pone una barrera entre los dos.

Muchos de los pequeños desacuerdos y fracasos en la comunicación, ocurren porque una persona se siente apartada. Mientras que usted pueda empezar una conversación con "Te aprecio y te amo", menos se malinterpretarán entre sí.

La confianza es una expectativa, de la que a menudo no se habla, de que alguien estará ahí para usted. La confianza puede quebrantarse, física, emocional y espiritualmente. ¿Qué es lo que usted puede hacer para fomentar la confianza en su relación? Hablarse el uno al otro con cariño puede facilitar la confianza. Decirse la verdad es una forma de empezar. Luego considere estos 5 ingredientes para desarrollar la confianza en su relación:

**1. Comunique lo que usted va a hacer.**

Comunicarse con su pareja elimina suposiciones.

**2. Haga lo que dice.**

Asegúrese de que sus acciones corresponden a sus palabras.

**3. Viva en el presente.**

Quédese en el presente y no se acuerde de las faltas de su pareja en el pasado.

**4. Véase a usted mismo primero.**

Antes de señalar a su pareja, considere su propio comportamiento. ¿Qué es lo que su comportamiento le dice a su pareja?

**5. Tiempo, tiempo y más tiempo.**

El tiempo juega un papel importante en el desarrollo y fortaleza de la confianza.

**Así que ¿cómo crea usted una relación comprensiva con su pareja?**

La comunicación es la clave. Otras cualidades que le ayudarán a mantener una relación exitosa incluyen:

- Amor
- Apoyo
- Sentido de humor
- Expectativas realistas
- Disfrutarse uno al otro
- Tolerancia
- Compromiso
- Respeto
- Comprensión
- Cariño

El último ingrediente para una relación comprensiva es divertirse juntos. Planee el día para pasar tiempo juntos y hagan algo divertido. Caminen juntos, vayan al cine, viajen fuera el fin de semana, lean un libro juntos, visiten un lugar histórico, salgan con amigos a ver una obra de teatro o a cenar. No importa lo que haga, lo importante es que haga un plan y esperar ansioso a salir con su pareja.

**Consejos para Reanudar la Intimidad en su Relación.**

Estar satisfecho con su vida sexual es un sentimiento extremadamente personal e importante, en gran manera influenciado por sus experiencias del pasado, expectativas actuales y aspiraciones futuras. Vivir con una enfermedad crónica puede haber afectado la intimidad con su pareja, y usted se preguntará "¿Qué hago ahora para recuperar lo perdido?"

La intimidad significa que podemos ser nosotros mismos en una relación, y permitirle a la otra persona hacer lo mismo. "Ser quienes somos" requiere que hablemos abiertamente acerca de

las cosas que son importantes para nosotros.

Por otra parte, el romance es un estado de ánimo. Se trata de las pequeñas cosas o gestos pequeños que usted hace diariamente para dejarle saber a su pareja que la ama. Son las cosas que usted hace para hacer sentir especial el uno con el otro. El romance es una expresión del amor que usted siente. No es lo mismo que el amor, pero es la forma en que se comunica ese sentimiento. Una manera de comenzar de nuevo con la intimidad, puede ser el romance que aporte a la relación.

**Ideas para Reanudar su Intimidad/ Sexualidad**

Mientras que usted y su pareja deciden reanudar la intimidad en su relación, explore estas nuevas ideas:

**Sólo caricias** - acariciar y ser acariciado aumenta los sentimientos de acercamiento o conexiones. Trate de acurrucarse en el sofá, dándose masaje y besándose. Comience a hacer estas actividades sin tener como fin las relaciones sexuales.

**Cambie su horario** - muchas veces queremos mantener una rutina y pensamos que necesitamos tener relaciones sexuales a la misma hora y día de la semana. Busque una hora durante el día cuando tenga más energía, menos dolor y una menor demanda de actividades. Tal vez usted necesite salirse de su rutina normal para conectarse como pareja.

**Posiciones alternativas** - experimente con posiciones diferentes que sean más cómodas y en las que se gasta menos energía, como acostarse de lado.

**Vibradores** - el uso de vibradores pueden agregar placer cuando se

"Buenos corazones son los jardines, buenos pensamientos son las raíces, las palabras amables son las flores y el fruto, una buena obra."  
—Proverbio Húngaro



hace el amor y no requiere de mucho esfuerzo. A veces, podría ser más cómodo experimentar con un vibrador por separado antes de usarlo con su pareja. Esto puede ayudarlo a aprender que es lo que mejor funciona para darle satisfacción.

**Lubricantes** - si la falta de lubricación natural es un problema, existen varios lubricantes que son seguros y efectivos, los cuales puede comprar sin receta médica, y que le pueden ayudar a prevenir el dolor asociado con la sequedad vaginal. Pregúntele a su médico o farmacéutico que le recomiende uno.

Darle apoyo emocional a su pareja quien tiene una enfermedad crónica o se está recuperando de un trasplante, puede ser el primer paso para conectarse como pareja.

#### *Ideas para una pareja saludable*

Su pareja necesita de su apoyo. Hay 4 cosas importantes que la pareja saludable puede hacer para darle apoyo emocional.

#### **1. Pasen tiempo juntos.**

Planee pasar un tiempo juntos y póngale atención a su pareja.

#### **2. Pregúntele a su pareja sobre sus necesidades y deseos.**

Pregúntele que es lo que verdaderamente necesita y lo que desea o no desea de usted.

#### **3. Escuche lo que su ser querido dice.**

Escuche sin juzgar y no dé respuestas o soluciones precipitadas.

#### **4. Déle seguridad de que su amor es duradero.**

Deje que su pareja sepa que usted lo ama hoy, mañana y siempre.

Reanudar la intimidad en una relación es más que tener relaciones sexuales. Encuentre maneras de conectarse a un nivel emocional, y luego planee en conectarse a un nivel sexual. Piense en diferentes formas de que su encuentro sexual sea positivo para los dos. Piense en el pasado cuando empezaron a salir juntos y todos los preparativos que hizo para esa primera cita. ¿Le pone usted tanta atención ahora como cuando salían de novios y se preparaban para tener una vida sexual gratificante?

Comience despacio y disfrute el sólo estar juntos. Haga algo divertido que usted disfrute. Genere momentos placenteros y con suerte esto podrá llevarlo a reanudar la intimidad en su relación.

### **Recuperando su Salud Sexual**

Regresar a una relación plena y satisfecha es posible. Puede que tome tiempo y atención a pequeños detalles para que se haga realidad. Una comunicación abierta con su pareja es una de las claves para que funcione. Empiece despacio planeando una cita y planifique los detalles de ese tiempo especial juntos. Empiece con tomarse de la mano y disfruten de la compañía de ambos. Para la mayoría de los pacientes, las siguientes estrategias

podrían ser de ayuda para mejorar su apariencia física y aumentar la autoestima.

- Continúe viéndose usted mismo como femenino o masculino.
- Haga ejercicio para sentirse más fuerte y vigoroso.
- Mantenga una dieta saludable.
- Consiga un sueño y descanso adecuado.
- Pase tiempo mejorando su apariencia todos los días.
- Haga algo que disfrute cada día.
- Mantenga una actitud mental saludable.
- Encuentre algo por lo que estar agradecido cada día.
- Planifique tiempo para acercarse a su pareja.
- Mantenga en cuenta sus necesidades espirituales.
- Mantenga el sentido de humor.

Continúe aprendiendo tanto como pueda, sobre los efectos comunes de la cirugía y los medicamentos en su salud sexual. No importa que clase de tratamiento tenga, la habilidad de sentir placer con una caricia casi siempre permanece, así que mantenga una mente abierta sobre las formas en las cuales puede sentir placer sexual. Recuerde esforzarse en mantener una buena comunicación con su pareja y continúe buscando formas de aumentar su autoestima y apariencia física.

## Información Importante para Discutir con su Médico o Enfermeras antes del Trasplante de Órgano

Hable con su médico o enfermeras para analizar los posibles cambios que pudieran afectarlo sexualmente después del trasplante. Los cambios dependen del tipo de trasplante que usted tenga, su edad y otros problemas de salud.

### *Algunas preguntas para las mujeres*

1. ¿Qué problemas sexuales, ej. sequedad vaginal, podría yo tener después del trasplante?
2. ¿Tendré bochornos?
3. ¿Cuándo es correcto empezar a tener relaciones sexuales?
4. ¿Cuándo podría quedar embarazada?
5. ¿Debería usar anticonceptivos?, si es así, ¿cuál es el correcto para mí?

### *Algunas preguntas para los hombres*

1. ¿Qué problemas sexuales, ej. mantener una erección, podría yo tener después del trasplante?
2. ¿Cuándo es correcto empezar a tener relaciones sexuales?
3. ¿Necesito usar un condón?
4. ¿Podré tener hijos?

## Definiciones:

### **Apariencia física**

Sustantivo

1. El concepto subjetivo de la apariencia física de uno mismo, basado en la observación misma y reacciones de los otros.

### **Intimidad**

Sustantivo

1. El estado o el hecho de estar en intimidad; asociación íntima; familiaridad.
2. Un acto íntimo.

### **Líbido**

Sustantivo

1. El impulso sexual o instinto.

### **Autoestima**

Verbo transitivo

1. Tener buena opinión, un gran valor, respeto.
2. Aprecio, respeto, consideración. Consideramos un honor haber sido invitados.
3. Opinión favorable, gran estima, respeto. Sentirse apreciado.

### **Sexualidad**

Sustantivo

1. La condición o calidad de ser sexual
  - interés en o relacionado con el sexo
  - líbido o actividad

### **Disfunción Sexual**

Se refiere a la dificultad experimentada por un individuo o pareja durante cualquier etapa de una actividad sexual normal, incluyendo el deseo, excitación u orgasmo.

### **Ciclo de Reacción Sexual**

El ciclo de la reacción sexual consiste en 4 fases. La más conocida es el **orgasmo**.

sustantivo

1. La cúspide de la excitación sexual, caracterizada por sentimientos fuertes de placer y por una serie de contracciones involuntarias de los músculos de los genitales, usualmente acompañados por una eyaculación de semen por el hombre. También llamado clímax.



## Links de interés para más información

La ITNS no se hace responsable por ninguna de la información recibida de estos sitios web. Estos sitios se proveen como un recurso de la red. La información del internet con respecto a su trasplante, debería ser discutido siempre con su equipo médico.

### Sitios web

**American Association of Sex Educators, Counselors, and Therapists (AASECT)**  
(Asociación Americana de Educadores en Materia de Sexo, Consejeros y Terapeutas)  
<http://www.aasect.org>

**American Psychiatric Association**  
(Asociación Americana de Psiquiatría)  
<http://www.psych.org>

**Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction**  
(Instituto Kinsey de Investigación en Sexo, Género y Reproducción)  
<http://www.kinseyinstitute.org/>

**Information and Education Council of the United States (SIECUS)**  
(Consejo de Información y Educación de los Estados Unidos)  
<http://www.siecus.org>

**Psyche Central**  
(Centro del Psique)  
<http://psychcentral.com/sex/>

### Referencias

Kaufman, M. et al (2007). *The Ultimate Guide to Sex and Disability: for all of us who live with disabilities, chronic pain, and illness*. Cleis Press.

Laken, V. & K. Laken (2002). *Making Love Again: Hope for Couples Facing Loss of Sexual Intimacy*. North Star Publishers.

Lerner, H. G. (1997). *The Dance of Intimacy*. HarperCollins Publishers.

Louden, J. (2005). *The Woman's Comfort Book: A Self-Nurturing Guide for Restoring Balance in Life*. HarperCollins Publishers.

Louden, J. (2005). *The Couple's Comfort Book: A creative guide for renewing passion and commitment*. HarperCollins Publishers.





**Autora:**

Barbara J. Schroeder, MS, RN, APRN-BC

**Revisión:**

Bernadette Dodd, RN, MN

Patricia G. Folk, RN, BSN, CCTC

Michelle James, MS, RN, CNS, CCTN

La Sociedad Internacional de Enfermeros de Trasplante (The International Transplant Nurses Society ITNS) se fundó en 1992 como la primera organización profesional de enfermería, para centrarse en el desarrollo profesional de enfermeros clínicos de trasplante. La ITNS está comprometida con la promoción de la excelencia en enfermería clínica de trasplante, por medio de las oportunidades educativas y profesionales que ofrece a través de actividades de colaboración y contactos interdisciplinarios, y a través de la investigación en enfermería de trasplante. Este folleto educativo está diseñado para mejorar la educación provista al paciente por los centros de trasplante. Después del trasplante, los pacientes deben seguir las guías específicas para la actividad sexual y su salud.

Agradecemos la generosa colaboración de Pfizer que hizo posible la publicación de este trabajo.

[www.itns.org](http://www.itns.org)

1739 E. Carson Street  
Box #351  
Pittsburgh, PA 15203-1700, USA

+1 412-343-ITNS (4867)  
itns@msn.com



**INTERNATIONAL  
TRANSPLANT  
NURSES  
SOCIETY**