



# Hablemos de bienestar sexual e intimidad después de la cirugía de ostomía

Empecemos la conversación



# El bienestar sexual es mucho más importante que simplemente el sexo

Después de la cirugía de ostomía es normal sentirse sensible sobre como ha cambiado tu cuerpo, y preocuparse de como esto puede afectar tu intimidad y vida sexual en el futuro.

El bienestar sexual es una parte importante en la vida de todos, sin importar si estás en una relación comprometida, disfrutar de citas o pensar en tenerlas, si no eres sexualmente activo o no tienes pareja. El bienestar sexual cubre muchas áreas, incluida la imagen corporal y la autoestima, la función sexual, la salud reproductiva, la satisfacción emocional y física, y puede tener un impacto tanto en tu bienestar físico como mental.<sup>1,2</sup>

Las experiencias sexuales e íntimas placenteras, satisfactorias y divertidas no están fuera de tu alcance porque te hayas sometido a una cirugía de ostomía. Y sin importar el estado de tu relación, la edad, género o la orientación sexual, iniciar la conversación sobre tu bienestar sexual es tan importante como las discusiones sobre la dieta, el ejercicio, los problemas de la piel y, en general, cómo vivir con tu ostomía.



# Pensando en tu bienestar sexual

Todos somos diferentes, y por supuesto, cada ostomía también.

Algunas personas pondrán toda su energía física y emocional en su nuevo diagnóstico y tratamiento. Otras, que puede que hayan vivido con una condición médica durante mucho más tiempo, sienten que su cirugía realmente les ha devuelto la vida.

La prioridad de los profesionales sanitarios es cuidar de tu condición médica y de los aspectos funcionales de tu estoma. Por lo tanto, es posible que pasen por alto problemas más amplios que impactan en su bienestar mental y sexual. Es por eso que no debes tener miedo o pudor de mencionar el tema tú mismo.

En cualquier momento de tu ostomía, tu bienestar sexual es una parte fundamental de lo que eres, y esperamos que la información contenida en este material te ayude a empezar la conversación con compañeros, amigos y el profesional sanitario que te atiende.

- Estudios clínicos han explorado los efectos de los estomas en cuestiones psicosociales, incluido el bienestar sexual. Personas con una nueva ostomía expresaron una imagen corporal alterada, que puede reflejarse en el bienestar sexual y la libido. Las personas se preocupaban por lo que su cónyuge podría pensar de los cambios corporales, mientras que otras se sintieron indeseables después de la cirugía.<sup>1</sup>
- Se estima que el 75% de los profesionales sanitarios se sienten incómodos hablando sobre sexualidad con sus pacientes a pesar de reconocer la importancia de hacerlo.<sup>4</sup>



Aproximadamente un 75% de la asistencia sanitaria duda sobre hablar este tema con sus pacientes.



1. Ayaz-Alkaya S. Overview of psychosocial problems in individuals with stoma: A review of literature. *Int Wound J.* 2019 Feb;16(1):243-249. doi: 10.1111/iwj.13018. Epub 2018 Nov 4. PMID: 30392194; PMCID: PMC7948730. 2. Wuletaw Chane Zewude, Tilahun Derese, Yisihak Suga, Berhanetsehay Teklewold: Quality of Life in Patients Living with Stoma. *Ethiop J Health Sci.* 2021;31(5):993. doi: http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v31i5.11 3. Silva, G. M., Hull, T., Roberts, P. L., Ruiz, D. E., Wexner, S. D., Weiss, E. G., . . . Sands, D. (2008). The Effect of Colorectal Surgery in Female Sexual Function, Body Image, Self-Esteem and General Health: A Prospective Study. *Annals of Surgery*, 248(2), 266-272. doi:10.1097/4.McGrath, M., Low, M. A., Power, E., McCluskey, A., & Lever, S. (2021). Addressing Sexuality Among People Living With Chronic Disease and Disability: A Systematic Mixed Methods Review of Knowledge, Attitudes, and Practices of Health Care Professionals. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 102(5), 999-1010. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.09.379> sla.0b013e3181820cf4

# No tengas miedo de preguntar sobre tu bienestar sexual

Si quieres hablar sobre tu bienestar sexual con tu estomaterapeuta, no tengas pudor. Ellos estarán dispuestos a hablar contigo sobre sexualidad y te ayudarán a abordar el tema.

- En otro estudio, la mayoría de los pacientes (78,1%) informó ser sexualmente activo antes de la cirugía de ostomía. Sólo el 34% de ellos retomó la actividad sexual después de la cirugía.<sup>2</sup>
- Un estudio de cirugía colorrectal encontró que, cuando se preguntó acerca de la importancia de hablar sobre temas sexuales, más del 80% de las mujeres afirmó que es muy importante. Casi todos los participantes reportaron una falta de conocimiento, sentimientos de vergüenza o encontrarse barreras para hablar sobre la sexualidad.<sup>3</sup>



Un estudio de cirugía colorrectal encontró que el 80% de las mujeres encuestadas dijo que era extremadamente importante hablar sobre sexualidad.





## ¿Qué significa realmente intimidad?

Cuando piensas en intimidad, puedes pensar simplemente en la intimidad física o sexual, pero no en otro tipo que no implica sexo, y ni siquiera contacto. Es la intimidad emocional, y es esta la que nos ayuda a conectar más profundamente con una pareja.

A través de la intimidad emocional, compartimos nuestros sentimientos y expresamos confianza y comprensión, lo que nos ayuda a sentirnos cómodos y seguros con nosotros mismos.

Cuanto más compartes tus pensamientos sobre tu ostomía con tu pareja, cómo te hace sentir y/o tus preocupaciones sobre lo que podría significar para ellos, más fuerte será el vínculo entre vosotros. La comunicación entre ambos es clave para reducir cualquier temor y ansiedad que los dos podáis tener sobre la intimidad después de la cirugía de ostomía.

Como parte del proceso de recuperación física, es importante que te tomes tu tiempo después de la operación, pero el tacto no debe herir el estoma. El estoma no tiene terminaciones nerviosas, por lo que no sentirás ninguna sensación, aunque si está irritado puede sangrar un poco, por lo que es posible que debas ajustar las posiciones. Una vez te sientas emocionalmente preparado para tener relaciones sexuales con tu pareja, o iniciar una nueva relación íntima, nada te detendrá.

# Si no estás preparado, no te apresures

Para algunos, la intimidad será uno de los aspectos más importantes que quieren reactivar después de la cirugía, y para otros, podría ser lo último en lo que piensan.

Sea cual sea tu punto de vista, es absolutamente adecuado para ti. Todos somos diferentes, así que ve a tu ritmo y empieza a pensar en la intimidad sexual solo cuando te sientas listo.

Si tienes pareja, es buena idea hablar con ella sobre cómo te sientes, ya que también puede sentirse ansiosa por abordar el tema. No te pongas ni a ti ni a tu pareja bajo ninguna presión; no hay prisa, solo sigue la corriente.

Si estás luchando con la imagen corporal, no estás solo: muchas personas tienen problemas con una parte u otra de su cuerpo. Tómate todo el tiempo que necesites para acostumbrarte a tu ostomía y cómo esta nueva parte de tu cuerpo ha marcado una diferencia positiva en tu vida.





# Cuando estés preparado...

La comunicación es clave a la hora de restablecer o incluso iniciar una nueva relación sexual. Independientemente de tu edad, género u orientación sexual, y si estás con una relación comprometida o abierta, es importante buscar tiempo para hablar.

**Comienza pronto.** Si tienes la oportunidad antes de la cirugía, este puede ser un buen momento para comenzar a hablar sobre intimidad con tu pareja. Hazles saber tus preocupaciones e inquietudes iniciales y pídeles que también compartan las suyas. Probablemente encontrarás que tenéis mucho en común.

**Se abierto y honesto.** Como ya has pasado por mucho, con tu condición, cirugía y recuperación, ahora es el momento de darse un respiro. En lugar de reprimir las cosas y lidiar solo con tus sentimientos, hablarlo con tu pareja podría ser de gran ayuda para aliviar cualquier ansiedad.

**Sin presión.** No establezcas plazos ni expectativas poco realistas. Un beso y un abrazo son una buena manera de comenzar a construir intimidad nuevamente después de la cirugía. Escucha a tu cuerpo y toma las cosas paso a paso.

**Comparte una sonrisa.** De acuerdo, los estomas pueden hacer ruidos, pero esto le puede pasar a cualquier durante los momentos íntimos. Y si la bolsa se interpone en el camino, intenta otra posición. No te tomes a tu mismo ni a la situación demasiado en serio y diviértete.

**Pensar en los alimentos.** Pensar en lo que comer antes de tener relaciones íntimas siempre es una buena idea. Los alimentos que

pueden desencadenar gases es mejor evitarlos, como pueden ser los alimentos picantes y grasos, frijoles, chicles y bebidas con gas.

**Elementos imprescindibles en la cama.** Después de la cirugía, a menudo se recomienda usar un lubricante de buena calidad para minimizar las molestias. Por supuesto que la intimidad no tiene por qué implicar la penetración, y si utilizas juguetes, estos pueden ayudar a que la sensibilidad regrese poco a poco.

**Y para que lo sepas.** Si antes de la cirugía se usó el recto durante el coito y van a extirparlo en la cirugía, es importante que hables antes con tu cirujano para analizar la posibilidad de mantener el recto intacto. Nunca debes insertar nada en el estoma.





## Preparación y productos para eliminar la ansiedad

Lo último que quieres si la intimidad está presente en tu vida es sentirte ansioso acerca de cómo se comportará tu sistema de ostomía. Hay muchas maneras de prepararse, y un buen comienzo es asegurarse de vaciar la bolsa de antemano. También hay una amplia gama de productos disponibles que han sido diseñados para asegurarse de que te sientes seguro, cómodo y confiado, y listo para cualquier cosa.

**ESENTA™ Protector Cutáneo.** El spray a base de silicona no irritante ofrece una forma suave y efectiva de mantener la bolsa en su sitio, así como también cuidar y proteger tu piel.

**Sobres gelificantes Diamonds™.** El gelificante de heces presenta ActiveOne™ que ayuda a eliminar el exceso de gases y olores.

**Tecnología Moldeable™.** Es un sistema que te ofrece un ajuste más personalizado y seguro.

**ease Strips™.** Tiras adhesivas suaves con la piel diseñadas para reforzar la seguridad de cualquier base protectora.





## ¿Cómo y qué decirle a tu nueva pareja?

Es tu decisión a quién explicarle sobre tu estoma, pero si estás empezando una nueva relación con alguien con quien te gustaría intimar, es normal sentirse un poco nervioso.

No tienes porque compartir esta información en tu primera cita, pero generalmente es mejor hacerlo cuanto antes. Si realmente os estáis conociendo, probablemente descubrirás que surge naturalmente en la conversación de todos modos, ya que tu condición médica provocó tu estoma y sin duda este tuvo un gran impacto en tu vida.

Confía en que encontrarás el momento adecuado para contarle sobre tu estoma a una posible nueva pareja. Lo más probable es que, igual que tus amigos y familiares, te haga algunas preguntas y que finalmente entienda que el estoma es solo una parte de quién eres tu.

# Problemas que nos pueden afectar a todos, ostomizados o no

Los problemas más comunes que las personas ostomizadas nos comentaron son la sensación de que deben reanudar las relaciones íntimas de inmediato y el miedo a decepcionar a su pareja.

Hablar con tu pareja sobre estas inquietudes antes de la cirugía puede ayudar a asegurarnos de que ambos tenéis expectativas realistas.

Dos condiciones muy comunes que pueden afectar la intimidad sexual son la sequedad vaginal y la disfunción eréctil, que pueden ser experimentadas por mujeres y hombres en todas las etapas de la vida, sean personas ostomizadas o no.



## Sequedad vaginal

Alrededor del 17% de las mujeres entre 18 y 50 años y más de la mitad de las mujeres posmenopáusicas experimentarán sequedad vaginal. La menopausia, la cirugía, los tratamientos contra el cáncer y alguna medicación, como son los antidepresivos y los anticonceptivos hormonales, también pueden aumentar las posibilidades de que esto ocurra.

La sequedad vaginal puede causar dolor o incomodidad durante la penetración, eso puede aliviarse con el uso de lubricantes. Los productos de lubricación pueden reducir la fricción contra el tejido cicatricial causado por la cirugía.

Si tomas la píldora, es posible que tengas que cambiar tu método anticonceptivo, especialmente si tienes una ileostomía, ya que los anticonceptivos orales a menudo no se absorben en un intestino delgado más corto.

Si tienes alguna inquietud o pregunta sobre la sequedad vaginal o el control de natalidad, habla con tu estomaterapeuta.

## Disfunción eréctil

También conocida como impotencia, la disfunción eréctil es la incapacidad de lograr o mantener una erección o de eyacular, y es una condición muy común. Se estima que afecta a la mitad de los hombres entre 40 y 70 años en algún momento de su vida, y entre sus posibles causas, que pueden ser físicas o psíquicas, se encuentra la cirugía.

Si experimentas síntomas de disfunción eréctil, hay una serie de medidas que puedes tomar; como dejar de fumar, perder peso si tienes sobrepeso, reducir el consumo de alcohol y controlar el estrés o la ansiedad.

Hay tratamientos disponibles para la disfunción eréctil. No te sientas que debes arreglarlo tu solo y no te avergüences. Puedes hablar con tu estomaterapeuta o médico acerca de este tema; ellos te ofrecerán consejos. También puedes remitirlo a una terapeuta de salud sexual.

# Embarazo y ostomía

Muchas mujeres ostomizadas piensan con preocupación que el embarazo puede ser un problema después de la cirugía pero en la mayoría de casos no debería serlo, de manera que la mayor parte de las mujeres pueden ser capaces de disfrutar de la experiencia.

## Fertilidad

Ser portadora de una ostomía, no debería de afectar a tu fertilidad aunque el motivo que te condujo a la cirugía podría. Habla con tu estomaterapeuta si estás pensando en tener un bebé.

## Dieta

Normalmente los consejos dietéticos si estás embarazada y eres portadora de una ostomía son los mismos que para una mujer sin estoma: mantener una dieta sana es importante para todas a lo largo del embarazo.

Si hay algún alimento en particular que antes del embarazo no te sentase bien, deberás de evitar tomarlo. No es necesario comer por dos durante el embarazo pero incrementar la ingesta de determinados alimentos como las proteínas sería recomendable. Deficiencias de vitaminas y minerales son habituales cuando tienes una ostomía por lo que sería necesario realizarse analíticas de sangre y tomar suplementos vitamínicos.

Habla con tu doctor o estomaterapeuta sobre tu embarazo y ostomía y siempre sigue sus consejos que pueden incluir una visita a un dietista.

## Hidratación

Evitar una infección renal es un factor clave durante el embarazo. También deberías de hablar con tu estomaterapeuta o doctor sobre cómo manejar los electrolitos, especialmente si tienes una ileostomía.

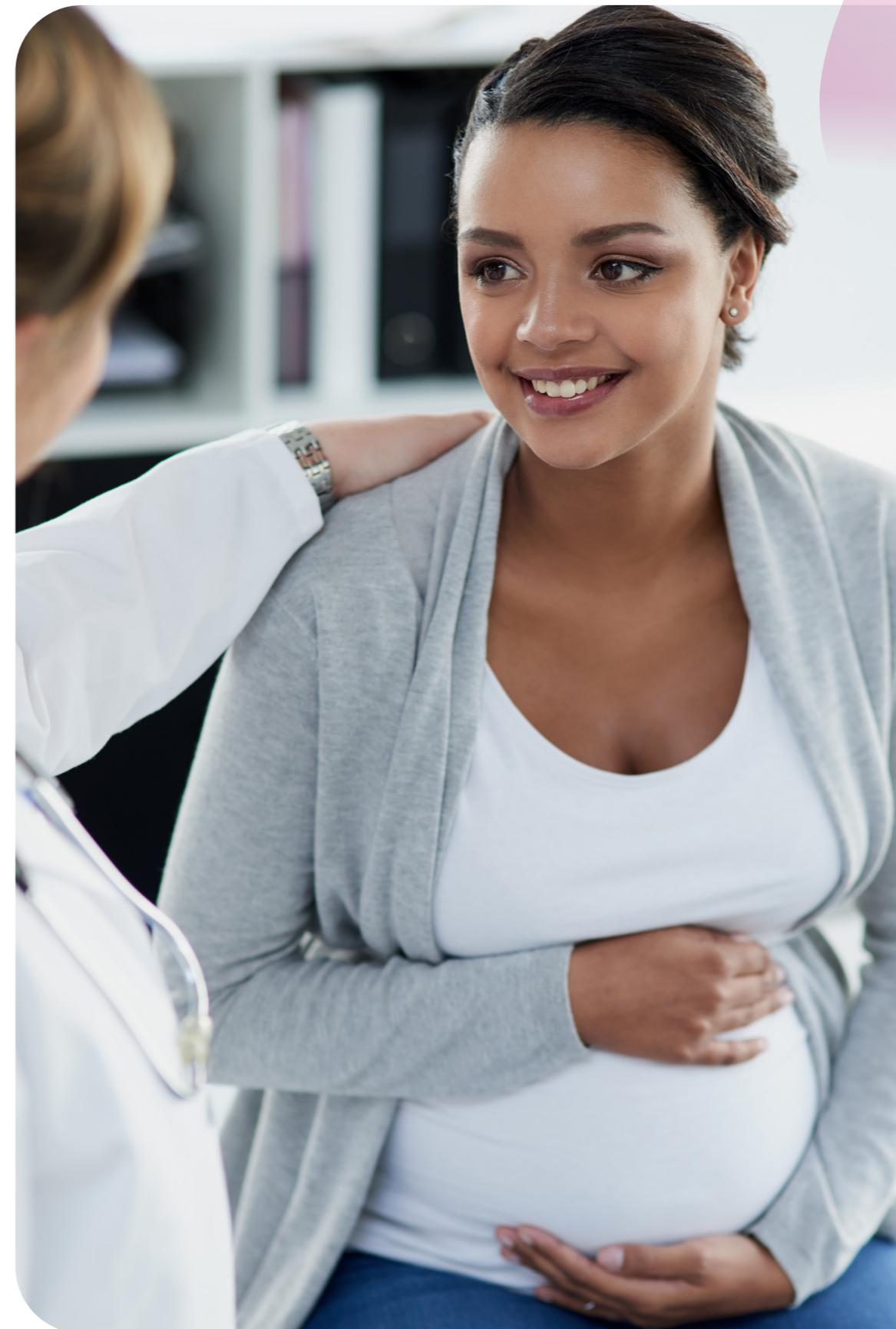
## Cambios en el cuerpo

Durante el embarazo notarás que tu estoma protruye más de lo habitual. No te alarmes, volverá a su tamaño normal pero necesitarás medirlo con más frecuencia durante el embarazo y necesitarás cambiar tu dispositivo de ostomía a medida que tu abdomen cambie de forma y tamaño.

## Parto

Aún habiéndose extirpado el recto, el parto vaginal es el método preferible. La mayoría de doctores intentan evitar el parto por cesárea debido a la formación de tejido de cicatrización como consecuencia de la cirugía.

Intenta disfrutar del embarazo y espera la bienvenida del nuevo miembro de la familia lejos de preocupaciones. Si hay algo que te preocupa, o tienes alguna pregunta, no dudes en contactar a tu doctor, matrona o estomaterapeuta y quédate tranquila.





## ¿Porqué no probar?...

Si estás buscando maneras de sentirte a gusto durante los momentos íntimos, hay una amplia variedad de artículos diseñados para ello.

### Ropa interior

Lencería y ropa interior tanto para mujer como para hombre especialmente diseñada con un bolsillo interior para poder cubrir tu bolsa y conseguir asegurarla firme y cómodamente en tu cuerpo.

### Fundas para la bolsa

Fundas elegantes para cubrir la bolsa y bandas abdominales con bolsillo para tu bolsa con surtido de colores, diseños y materiales.

### Bolsas alternativas

Tanto bolsas de menor capacidad como bolsas cerradas pueden funcionarte durante momentos íntimos mejor que las bolsas que usas regularmente.

### Una gran variedad de productos

En el mercado existen muchos productos diseñados para hacerte sentir seguro durante los momentos íntimos. Consulta la página 8 para más detalles.

### Posturas

Si encuentras que tu bolsa se interpone entre tú y tu pareja, intenta posturas como la de cuchara. Ello hará que tu bolsa no caiga hacia un lado y aseguras de no poner peso sobre él.



# ¿Hablamos?

Te acompañamos a cada paso que das durante el camino de tu ostomía y siempre estamos aquí cuando o si nos necesitas.

Si te encuentras en apuros y necesitas hablar con alguien sobre ello, simplemente llámanos. Nuestro servicio de atención especializada en el cuidado de ostomías está a tan sólo una llamada y puede ofrecerte consejos y asesoramiento sobre productos, estilos de vida, consejos médicos y mucho más.

Llama a nuestro teléfono de atención al paciente ostomizado Infotec 93 602 37 37 o envíanos un email a [infotec@convatec.com](mailto:infotec@convatec.com)



# Si quiere más información sobre nuestros productos de apoyo a la ostomía contáctenos a InfoTec

Indique el código "Intimidad22" para recibir muestras gratuitas

## **ESENTA Skin Barrier**

El protector cutáneo en spray, hecho a base de siliconas, permite de una manera suave y efectiva, mantener tu bolsa en su lugar además de proteger y cuidar tu piel.

## **Bolsitas gelificantes de heces Diamonds**

El solidificador de efluente que transforma el efluente líquido en gel, caracterizado por un control antiolor Active One, ayuda a eliminar el exceso de gases.

## **Tecnología moldeable**

Nuestro sistema único Leak-Lock, proporciona unas bases que abrazan tu estoma y crean un ajuste seguro.

## **ease Strips™**

Concebidas para mantener tu base segura, estas tiras adhesivas respetuosas con la piel están diseñadas para adaptarse a los movimientos de tu cuerpo.

**InfoTec**  
☎ 93 602 37 37  
✉ [infotec@convatec.com](mailto:infotec@convatec.com)