

Intimidad y bienestar sexual con cáncer de próstata

Guía para los pacientes y sus parejas



La intimidad y el bienestar sexual son partes importantes de la salud general y de la calidad de vida. Sentirse cercano y cuidado por otra persona puede favorecer su salud emocional durante el tratamiento del cáncer y la etapa posterior.



Tener **intimidad** significa sentirse cercano, querido y apoyado por otra persona. Puede incluir caricias, muestras de afecto, palabras amables y confianza.



Tener **bienestar sexual** significa sentirse cómodo y saludable con su cuerpo, sentimientos sexuales y relaciones, en cualquier etapa de la vida.



La salud sexual incluye la intimidad y el bienestar sexual. Se trata de un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones. Le permite vivir experiencias seguras y agradables.

El cáncer de próstata y sus tratamientos pueden afectar la salud sexual de muchas maneras. Puede notar cambios en las erecciones (cuando el pene se endurece), el deseo, el orgasmo o la energía. También es posible que sienta preocupación, tristeza o frustración. Estos cambios pueden afectar las relaciones, la confianza y cómo se siente con respecto a su cuerpo.

Si está enfrentando estas inquietudes, no es el único. Los cambios en la salud sexual son muy comunes con el cáncer de próstata. La buena noticia es que hay apoyo, tratamientos y consejos para hacer frente a las dificultades. Muchas personas y parejas encuentran nuevas formas de mantenerse cerca y mantener la intimidad a lo largo del tiempo.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

La próstata es una glándula pequeña que se encuentra debajo de la vejiga. Forma parte del aparato reproductor masculino. Ayuda a producir semen (el líquido que transporta los espermatozoides). El cáncer de próstata se produce cuando las células de la próstata crecen sin control. En muchos casos, el cáncer de próstata crece lentamente, y las opciones de tratamiento suelen ser muy eficaces.



Para obtener más información sobre el cáncer de próstata, visite www.CancerSupportCommunity.org/es/Cancer-de-Prostata.



¿Qué queremos decir con intimidad y bienestar sexual?

La intimidad consiste en sentirse emocional y físicamente cerca de otra persona. No solo significa sexo. Para muchas personas y parejas, la intimidad se ve diferente en las distintas etapas de la vida, especialmente durante enfermedades, tratamientos, recuperación o momentos de estrés. Es habitual que se produzcan cambios en la energía, la comodidad, la imagen corporal o el deseo. Estos cambios no significan que la cercanía o la conexión tengan que terminar.

El bienestar sexual incluye que se sienta cómodo, respetado y conectado en su cuerpo y en sus relaciones. Incluso si la actividad sexual cambia o se pausa, la intimidad puede continuar de muchas maneras significativas. La comunicación honesta y abierta es clave: hablar sobre sus sentimientos, necesidades, inquietudes y límites ayuda a generar confianza y fortalece la conexión emocional. Muchas parejas descubren nuevas formas de sentirse cerca que son tan satisfactorias como antes.



“Algo tan simple como que mi pareja me pusiera la mano en el brazo me resultó increíblemente íntimo. No sabía que la conexión podría verse así”.

Jeff, defensor de pacientes con cáncer de próstata



Durante un diagnóstico de cáncer de próstata y en la etapa posterior, la intimidad puede redefinirse para incluir lo siguiente:

- Caricias, muestras de afecto y cercanía, como abrazos suaves, tomarse de las manos o sentarse cerca
- Tiempo de silencio compartido, como ver una película, escuchar música o simplemente estar presentes juntos
- Conexión emocional, por ejemplo, conversar, escribir notas, reírse, compartir recuerdos o expresar aprecio
- Contacto físico no sexual, como acurrucarse, hacerse masajes o acariciarse de una manera reconfortante
- Gestos de cuidado y apoyo, como estar pendientes el uno del otro, ayudar con las tareas cotidianas o mostrar amabilidad

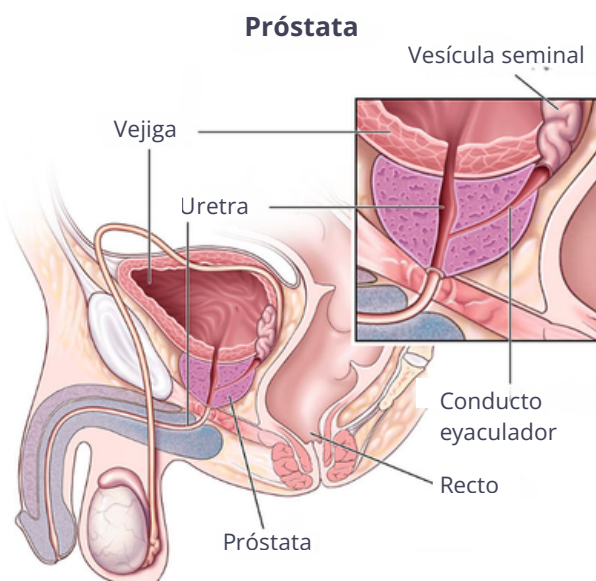
También es importante ajustar las expectativas a lo largo del tiempo. La recuperación y la curación no siempre se producen en línea recta, y las necesidades pueden cambiar de un día a otro. Darse permiso, tanto a usted mismo como a su pareja, para avanzar a un ritmo cómodo puede reducir la presión y ayudar a mantener la cercanía. Con paciencia, comunicación y apertura, la intimidad puede seguir creciendo y evolucionando de maneras que resulten significativas y hagan que ambos miembros de la pareja se sientan apoyados.

CÓMO PUEDE AFECTAR EL CÁNCER DE PRÓSTATA A LA SALUD SEXUAL

Entender cómo funciona el cuerpo puede ayudar a explicar por qué pueden producirse cambios con la sexualidad. Como los nervios y los vasos sanguíneos implicados en la función sexual están muy cerca de la próstata, pueden resultar afectados por el cáncer o por los tratamientos.

Cómo funciona el aparato reproductor masculino

- La **próstata** ayuda a producir semen (el líquido que transporta los espermatozoides).
- Los **nervios ubicados junto a la próstata** ayudan a controlar las erecciones o a endurecer el pene.
- Los **vasos sanguíneos** permiten que la sangre fluya hacia el pene para crear una erección.
- La **testosterona**, una hormona, promueve el deseo sexual (también llamado “libido”).



Adaptado de una infografía de la Cleveland Clinic (2025)

CÓMO PUEDE INFLUIR EL TRATAMIENTO EN LA SALUD SEXUAL

Los tratamientos contra el cáncer de próstata pueden afectar la salud sexual de diferentes maneras. No todas las personas tienen los mismos efectos secundarios. Algunos cambios son a corto plazo, mientras que otros pueden durar más tiempo. Los efectos dependen de los siguientes factores:

- El tipo de tratamiento que reciba: la terapia hormonal (también llamada terapia de deprivación androgénica o TPA) causa efectos secundarios en la salud sexual en casi todos los pacientes.
- Su edad y su estado de salud general.
- Si ha tenido problemas sexuales antes del tratamiento.
- Cómo se sana su cuerpo con el tiempo.

Preguntas para el equipo de atención médica

Sus preguntas importan, y el equipo de atención médica está ahí para brindarle apoyo y darle respuestas claras. Llevar una lista de preguntas puede ayudarle a asegurarse de que se atiendan sus inquietudes y de que salga de la cita sintiéndose informado y seguro. Considere preguntar lo siguiente:

¿Cómo puede afectar el tratamiento mi vida sexual?

¿Qué efectos secundarios relacionados con la sexualidad debo esperar?

¿Cómo puedo planear con anticipación cómo afrontar los efectos secundarios relacionados con la sexualidad? ¿Hay algo que pueda hacer ahora para prepararme?

¿Seguiré teniendo deseo sexual o erecciones?

¿Afectará el tratamiento mi fertilidad?

¿Cómo hablo con mi pareja sobre los cambios?

¿Cuánto tiempo puede tardar la recuperación?

¿Hay medicamentos o dispositivos que puedan ayudar? ¿Cuándo debo usarlos?

¿Es normal sentirse ansioso, triste o frustrado?

Dentro del equipo de atención médica, ¿quién puede ayudarme con los problemas de salud sexual?

¿Hay programas de apoyo disponibles?

“

Nos dieron tanta información a la vez —diagnóstico, tratamiento, próximos pasos— que la información sobre el impacto en la salud sexual se perdió”. Realmente no entendíamos lo que venía”.

Ruth, pareja y cuidadora de una persona con cáncer de próstata



CAMBIOS FÍSICOS FRECUENTES

Durante el tratamiento del cáncer de próstata y la etapa posterior, es posible que note uno o más de los siguientes cambios. Estos cambios físicos son efectos secundarios médicos, no fallas personales.

Disfunción eréctil (DE)	• Dificultad para conseguir o mantener una erección ◦ Muy frecuente después de una cirugía o de la radioterapia ◦ Se debe a cambios en los nervios y el flujo sanguíneo ◦ Puede mejorar lentamente con el tiempo • Acortamiento leve del pene
Cambios en la eyaculación u orgasmo	• Semen escaso o nulo después de la cirugía • Los orgasmos (clímax sexual) pueden sentirse diferentes • La sensación (cómo se siente el sexo o los orgasmos) puede ser más débil o lenta
Disminución del deseo sexual (libido)	• Menos interés en el sexo ◦ Muchas veces se relaciona con la terapia hormonal, el cansancio extremo o el estrés
Cansancio o dolor	• La falta de energía puede reducir el interés por la intimidad • El dolor o las molestias pueden afectar el deseo o la comodidad
Cambios hormonales	• La terapia hormonal reduce la testosterona • Puede causar acaloramientos, alteraciones del estado de ánimo y disminución de la libido • Puede causar aumento de peso, caída del vello corporal, pérdida muscular y aumento del tamaño o la sensibilidad del tejido mamario



“

Todavía sentía deseo en mi mente, pero mi cuerpo no me respondía. No entendía que el deseo y el libido son cosas diferentes cuando se trata de lograr una erección”.

Jeff, defensor de pacientes con cáncer de próstata

IMPACTO EN LA SALUD EMOCIONAL Y MENTAL

Los cambios sexuales pueden afectar más que solo su cuerpo; también pueden influir en cómo se siente emocionalmente. Muchas personas experimentan una amplia gama de emociones cuando se producen cambios, y estas reacciones son normales. Es posible que note cambios en el estado de ánimo, la confianza o en cómo se relaciona con usted mismo o con los demás. Estas experiencias pueden ser temporales o continuas, y cada persona responde de manera diferente.

Es posible que sienta lo siguiente:

- Ansiedad o depresión, incluso preocupación por los cambios en la sexualidad, frustración o tristeza
- Cambios en cómo ve su cuerpo y en su autoestima, como tener menos confianza en usted mismo o sentir inseguridad con respecto a su cuerpo
- Sensaciones de pérdida o tristeza, especialmente si las cosas se sienten diferentes que antes
- Estrés relacionado con la intimidad o las relaciones, incluso preocupaciones sobre la comunicación, la cercanía o la conexión
- Problemas de memoria o niebla mental (dificultad para concentrarse o recordar cosas)

Si estos sentimientos se vuelven abrumadores o no mejoran con el tiempo, puede ser útil hablar con un miembro del equipo de atención médica o con un profesional de la salud mental. Hay apoyo disponible, y abordar el bienestar emocional es una parte importante de la salud general.

“

Afecta la manera en que uno se ve a sí mismo; su identidad, su sentido de masculinidad. Esa parte me agarró completamente desprevenido”.

Jeff, defensor de pacientes con cáncer de próstata

La salud mental forma parte del cuidado del cáncer

Es común sentirse abrumado, triste o ansioso cuando uno tiene cáncer de próstata. El apoyo de asesores, trabajadores sociales o grupos de apoyo puede ayudarle a afrontar la situación y sentirse menos solo. Visite

[www.CancerSupportCommunity.org](http://www.CancerSupportCommunity.org/es/Como-Afrontar-las-Inquietudes-de-Salud-Mental)
[/es/Como-Afrontar-las-Inquietudes-de-Salud-Mental](http://www.CancerSupportCommunity.org/es/Como-Afrontar-las-Inquietudes-de-Salud-Mental).





QUÉ PUEDE HACER

Hay muchas maneras de controlar los síntomas, favorecer la recuperación y mejorar la intimidad.

Control de los síntomas	• Hable con el equipo de atención médica sobre lo que puede esperar y cómo controlar los síntomas de forma proactiva (antes de iniciar el tratamiento). • Utilice los medicamentos o dispositivos que le indiquen, como medicamentos para la disfunción eréctil o dispositivos de vacío. • Pruebe hacer ejercicios para el suelo pélvico (el grupo de músculos de la parte inferior de la pelvis) o fisioterapia, si se lo recomiendan. • Anote los cambios que note y cómo avanza su recuperación para compartirlos con el equipo de atención médica. • Hable con el equipo de atención médica antes de suspender o iniciar cualquier tratamiento.
Nutrición y rutinas diarias	• Siga una dieta equilibrada para mantener la energía y favorecer la recuperación. • Incluya ejercicio ligero o moderado si el médico se lo permite, como entrenamiento de resistencia, caminatas y yoga. • Procure dormir lo suficiente para reducir el cansancio y mejorar el estado de ánimo. • Mantenga rutinas saludables para favorecer la salud física y sexual.
Afrontamiento emocional	• Practique técnicas de alivio del estrés, como respiración profunda, atención plena o escribir en un diario. • Considere hablar con un profesional de la salud mental para abordar la ansiedad, la depresión o los problemas sexuales. • Únase a grupos de apoyo para compartir experiencias y aprender de los demás. • Hable abiertamente con su pareja sobre sus preocupaciones y necesidades.
Consejos para la comunicación	• Comparta sus temores, esperanzas y expectativas. • Sea paciente con usted mismo y con su pareja. • Tenga expectativas realistas sobre la intimidad y la actividad sexual.

TRABAJE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA

No tiene que afrontar solo sus problemas de salud sexual. Si este tema es importante para usted, no dude en hablar sobre ello. Su equipo de atención médica quiere ayudarle. Es posible que, no haya una persona concreta con quien hablar sobre preocupaciones, pero no deje que eso le impida pedir la ayuda que necesita. Comience por hablar con cualquier miembro del equipo de atención médica con quien se sinta cómodo. Pida que lo derive a un especialista si es necesario.

A continuación, se presentan algunos miembros clave del equipo y cómo pueden ayudar:

- **Urólogos:** manejan la salud, la cirugía y la recuperación de la próstata.
- **Oncólogos:** supervisan el tratamiento del cáncer y los efectos secundarios.
- **Enfermeros:** brindan información, responden preguntas y coordinan el cuidado.
- **Especialistas en salud sexual:** ofrecen estrategias, dispositivos y terapias; pueden incluir una clínica o un especialista en disfunción eréctil.
- **Fisioterapeutas:** pueden ayudar con los ejercicios del suelo pélvico u otros tipos de fisioterapia.
- **Profesionales de la salud mental:** brindan apoyo en cuestiones relacionadas con el afrontamiento, el estado de ánimo y las relaciones.
- **Especialistas en cuidados paliativos:** se centran en aliviar los síntomas, el dolor y el estrés para mejorar la calidad de vida; están disponibles desde el diagnóstico y durante toda la experiencia con el cáncer.



CONSEJOS PARA OBTENER APOYO

A muchas personas les resulta difícil pedir ayuda. Es posible que se sienta tímido, avergonzado o incómodo al hablar sobre sexo. Las creencias familiares o personales pueden hacer que le resulte difícil. Los miembros del equipo de atención médica pueden no mencionar la salud sexual. Es posible que no tenga acceso fácil a los especialistas adecuados.

Los problemas de salud sexual relacionados con el cáncer de próstata son comunes y pueden tratarse. No deben ocultarse bajo el término amplio “calidad de vida”. Sus inquietudes son válidas e importantes. Está bien plantear preocupaciones sobre la salud sexual. Su equipo de atención médica se ocupa de estos desafíos todo el tiempo. Puede iniciar la conversación. Usted merece recibir apoyo para todos los aspectos de su salud y bienestar.



ESTAS SON ALGUNAS MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR:

- Hable abiertamente con el equipo de atención médica. Indique qué le resulta difícil y qué necesita.
- Hable con su pareja. Comparta sus sentimientos, preocupaciones y esperanzas.
- Haga preguntas. Busque información clara y de confianza.
- Pida ver a un especialista. Solicite servicios de apoyo, clases o folletos.
- Busque apoyo para sus emociones y su salud sexual. Esto puede incluir acudir a un consejero o un grupo de apoyo.

APOYO PARA PAREJAS Y SERES QUERIDOS

Si su pareja tiene cáncer de próstata, la relación entre ustedes puede sentirse diferente. Es posible que haya cosas que le preocupen o le generen estrés, o incluso cuestiones en las que no estén de acuerdo. Estos sentimientos son normales y válidos. No están solos, y hay recursos de apoyo que pueden ser útiles. Estos son algunos desafíos habituales:



Cambios en la actividad sexual o la cercanía: aunque el amor y el cuidado sigan fuertes, las variaciones en la intimidad pueden resultar confusas o dolorosas para usted o su ser querido.



Menos tiempo o energía para conectarse: las citas médicas, el cansancio extremo o las responsabilidades diarias pueden dejar poco tiempo o energía para una conexión significativa.



Estrés, preocupación o frustración: las inquietudes relacionadas con la salud de su pareja y el futuro o las exigencias diarias pueden conducir a un estrés continuo.



Sentimientos de rechazo o pérdida: a veces, los cambios en la comunicación o la intimidad se sienten personales, incluso cuando no lo son.



Pasar de ser pareja a ser también cuidador: equilibrar las responsabilidades de cuidado con mantener un sentido de pareja puede ser todo un desafío.



Incertidumbre sobre cómo apoyarse mutuamente: tal vez quiera ayudar, pero no sepa qué necesita su pareja, o quizá su pareja tenga dificultades para expresarlo.

Incluso cuando las cosas cambian, sigue siendo posible mantener la cercanía y sentir conexión con su ser querido. La comunicación abierta y la búsqueda de nuevas formas de conectarse pueden ayudar a ambos miembros de la pareja a sentirse apoyados. El cáncer afecta las relaciones, pero también puede fortalecerlas. Estos son algunos pasos útiles:

- Comunicación abierta y frecuente
- Aprender juntos sobre los efectos secundarios y la recuperación
- Acudir a las citas cuando sea posible
- Considerar terapia para parejas, grupos de apoyo o terapia individual

“

Los cambios sexuales no solo afectan al paciente. Afectan la relación. Es importante hablar abiertamente sobre estos cambios. Nos hemos acercado más y hemos encontrado nuevas maneras de conectar”.

Ruth, pareja y cuidadora de una persona con cáncer de próstata



APOYO PARA CUIDADORES

A veces, los cuidadores pueden darse cuenta de que dejan de lado sus propias necesidades al cuidar de otra persona. Es posible que ni siquiera se dé cuenta de que esto está ocurriendo. El estrés y el agotamiento de los cuidadores son muy reales y comunes. Existen programas y servicios que pueden ayudarle mientras cuida de su ser querido con cáncer. Para obtener más información, visite

www.CancerSupportCommunity.org/es/Cuidadores.



RECURSOS SOBRE EL CÁNCER DE PRÓSTATA Y PARA CUIDADORES

Cancer Support Community

CSC-867-5309 (o, si llama desde fuera de Estados Unidos, llame sin costo al 888-793-9355)

www.CancerSupportCommunity.org/es/Cancer-de-Prostata

www.CancerSupportCommunity.org/es/Cuidadores

National Alliance for Caregiving

www.Caregiving.org

ZERO Prostate Cancer

ZEROCancer.org/Stay-Informed/Sexual-Health

The Prostate Health Podcast

www.ProstateHealthPodcast.com/57-Reclaiming-Sexual-Health-After-Prostate-Cancer-Jeffrey-Albaugh-ph-d-aprn-cucns/

National Cancer Institute

www.Cancer.gov/Espanol/Tipos/Prostata

American Cancer Society

www.Cancer.org/es/Cancer/Tipos/Cancer-de-Prostata.html

RECURSOS



Recursos de Cancer Support Community

Cancer Support Helpline® — ¿Tiene preguntas, inquietudes o busca recursos? Llame a la línea de ayuda gratuita de apoyo para el cáncer de CSC (888-793-9355), disponible en 200 idiomas.

Open to Options® — ¿Necesita ayuda para tomar decisiones sobre el tratamiento del cáncer? Nuestros especialistas capacitados pueden ayudarlo a crear una lista de preguntas para compartir con su médico. Haga una cita llamando al 888-793-9355 o comunicándose con su CSC o Club de Gilda más cercano.

Frankly Speaking about Cancer® — Información confiable para pacientes con cáncer y sus seres queridos está disponible a través de publicaciones en línea y programas en persona en www.CancerSupportCommunity.org/

Frankly-Speaking-About-Cancer-En-Espanol

Servicios en los CSC locales y Clubes de Gilda

— Con la ayuda de 200 ubicaciones, los centros de CSC y Clubes de Gilda brindan servicios gratuitos a las personas afectadas por el cáncer. Asista a grupos de apoyo, sesiones educativas, programas de bienestar y más en la filial más cercana a su domicilio. Utilice el mapa interactivo para encontrar ubicaciones cerca de usted.

www.CancerSupportCommunity.org/Find-Location-Near-You

Cancer Experience Registry® — Ayude a otros compartiendo la experiencia como paciente o cuidador de un ser querido con cáncer mediante una encuesta en

www.CancerExperienceRegistry.org

MyLifeLine® — La comunidad segura y en línea de CSC le da la bienvenida a cualquier persona afectada por cáncer para que pueda relacionarse fácilmente con la comunidad y reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y aislamiento. Cree una página en línea para su red personal e invite a amigos y familiares a seguir su recorrido. Participe en nuestros foros de discusión en cualquier momento del día para conocer a otros como usted que entienden por lo que está pasando. Únase ahora en www.MyLifeLine.org/Es

Grassroots Network — Asegúrese de que los responsables de las políticas federales y estatales escuchen su opinión sobre los problemas que afectan a los pacientes y sobrevivientes de cáncer al unirse a nuestra red en

www.CancerSupportCommunity.org/Become-Advocate

Este folleto está disponible para que usted mismo lo descargue e imprima en at www.CancerSupportCommunity.org/es/Cancer-de-Prostata

Para obtener copias impresas de este folleto u otra información sobre cómo afrontar el cáncer, visite Orders.CancerSupportCommunity.org.

Frankly Speaking About Cancer: Socio del programa



Este Programa Se Hizo Posible Gracias Al Generoso Apoyo De:



, Merck, and J&J Foundation

Cancer Support Community brinda esta información como un servicio. Esta publicación no pretende reemplazar la atención médica o el consejo de su médico. Le recomendamos encarecidamente que consulte con su médico u otros profesionales de la salud para responder preguntas y obtener más información.

Las fotos son imágenes de stock posadas por modelos.

TRAÍDO A USTED POR:

