

Dolor con Las Relaciones Sexuales Luego de la Menopausia

Viviana Casas-Puig, MD

Porque hay dolor luego de tener una relación sexual ?

El dolor durante las relaciones sexuales puede experimentarse a cualquier edad, pero puede ser más común alrededor y después de los 50 años. Cada vez que hay una disminución significativa de estrógeno en su cuerpo, corre el riesgo de experimentar dolor al tener relaciones sexuales. La menopausia es la causa más común de dolor durante las relaciones sexuales, pero puede haber otros factores a lo largo de su vida. Es importante hablar con un profesional de la salud sobre cualquier dolor que se sienta durante el coito, ya que hay muchas cosas que se pueden hacer para que el coito sea más placentero y disfrutable.

Cuáles son los diferentes tipos de dolor durante el sexo?

El dolor con el sexo puede ocurrir justo antes, durante o después del coito. El dolor o la molestia pueden ser superficiales, profundos o ambos. El dolor superficial significa que el dolor está presente en la entrada o la penetración, y el dolor profundo significa que el dolor se siente al empujar profundamente. Como tal, el dolor se puede sentir en varios lugares: en la vagina, la vulva (genitales externos, incluidos los labios y la abertura vaginal) y en la pelvis. Su pelvis y vientre pueden sentirse doloridos después de tener relaciones sexuales.

Qué tiene que ver la menopausia con esto?

Entre los 48 y 55 años, los ovarios cesan en su función y la mujer deja de tener sangrado menstrual. Durante la transición hacia la menopausia, los ovarios fabrican una cantidad menor de estrógenos. Los estrógenos son los responsables de mantener la vagina saludable, húmeda y flexible. Luego de la menopausia los niveles de estrógenos caen, la vagina pierde la flexibilidad y la lubricación. Como resultado de esto, la mucosa vaginal se vuelve fina y seca, y tu lo podrías experimentar con dolor durante el coito. Un término usual utilizado para describir estos síntomas es la atrofia vulvovaginal. Estos síntomas son experimentados por el 45% de las mujeres que han entrado en menopausia.

Qué es el síndrome “genitourinario de la menopausia”?

Este es un término de moda utilizado para describir los síntomas vaginales que algunas mujeres experimentan durante la menopausia. La vulva y la vagina se adelgazan y se secan, causando ardor, irritación, flujo vaginal y dolor o dolor con las relaciones sexuales. Debido a que su vejiga y uretra también se ven afectadas por los niveles bajos de estrógeno, también puede experimentar síntomas como dolor al orinar, frecuencia urinaria o infecciones urinarias de forma frecuentes.

Debido a que todos estos síntomas pueden ir de la mano, "síndrome genitourinario de la menopausia" o "GSM" parece ser un término más inclusivo.

Qué otras condiciones podrían disminuir el estrógeno de mi cuerpo y secar mi vagina?

Otras cosas pueden hacer que su vagina se seque, haciendo que el sexo sea incómodo y doloroso. Aparte de la caída natural de estrógeno que ocurre en la menopausia, las siguientes situaciones también podrían causar dolor con el sexo:



Si recién a tenido un bebe, particularmente si está amamantando



Si está tomando medicación conocida que antagonize la action de los estrógenos en el cuerpo (menopausia medicamentosa)



Si sus ovarios han sido removidos (menopausia quirurgica)



Si ha recibido quimioterapia o radioterapia como tratamiento de cáncer en la pelvis

Tratamiento

Existen varios tratamientos que pueden ayudar a tratar la sequedad vaginal y reducir el dolor con el sexo. Los lubricantes y los humectantes hacen un buen trabajo para tratar los síntomas menores. Estos productos no contienen medicamentos ni hormonas. No requieren receta médica y se obtienen fácilmente. Si sus síntomas son leves, le recomendamos que pruebe estas opciones primero. Si sus síntomas son más graves, o si los lubricantes y humectantes no le han brindado alivio, debe hablar con su médico. Su ginecólogo podría recetarle estrógeno vaginal o una opción de tratamiento no hormonal. Las opciones van desde cremas u ovulos que se colocan directamente en la vagina hasta una píldora que se puede tomar por vía oral.

Lubricantes & Cremas Hidratantes

Lubricantes

Son muchos los lubricantes que pueden ayudarte. Estos vienen en forma de líquido o gel, en base acuosa o en base siliconada. Los lubricantes en base acuosa causan menos irritación y son mejor tolerados. Las opciones siliconadas pueden ser más resbaladizas y duran más tiempo. Puede aplicar el lubricante de su elección dentro y alrededor de la abertura de su vagina justo antes del sexo. Trabajan reduciendo la fricción, haciendo que el sexo sea más cómodo. Es posible que deba probar algunos productos para encontrar el que mejor funcione para usted. Aquí hay unos ejemplos:

Acuosos	Basados en Silicona	Oleosos*
Astroglide® liquido	Astroglide®	Aceite de Oliva
Astroglide® Gel liquido	K-Y Intrigue®	Aceite de Coco
K-Y® Jelly	ID Millennium®	Vitamina E
Pre-Seed®	Pjur® Eros	Ele'gance Women's Lubricants
Slippery Stuff®	Wet® Platinum®	



**Los lubricantes en base oleosa nunca deben utilizarse con condones de latex o polisopreno.

Cremas hidratantes

Diferentes cremas hidratantes también pueden ayudarlo. A diferencia de los lubricantes, las cremas hidratantes están diseñadas para aplicarse en la vagina varias veces por semana según sea necesario, no solo antes del acto sexual. Algunos pueden usarse todos los días, dependiendo de la gravedad de su sequedad. Siga siempre las instrucciones proporcionadas por el fabricante y, en caso de duda, consulte a su médico. Los humectantes funcionan atrapando la humedad e hidratando la vagina. Como tal, puede encontrar alivio de otros síntomas como sequedad, ardor y picazón en su vagina. En comparación con los lubricantes, el efecto de una crema hidratante está destinado a durar más tiempo. También es posible que deba probar algunos productos para encontrar el que mejor funcione para usted. Algunos ejemplos son: Replens®, RepHresh®, Vagisil®, K-Y® Silk-E®, Me Again®, Feminease®

Terapia Hormonal Vaginal

Estrogenos Vaginales

Si no encuentra alivio suficiente con lubricantes o cremas hidratantes, su médico le puede prescribir estrógenos vaginales en dosis bajas. Estos productos son muy buenos para tratar la sequedad vaginal y la irritación que lastima después de una relación sexual.post-coital. Los estrógenos vaginales harán que el tejido vaginal se humedezca y se engrose. El tejido estará menos pálido, a consecuencia de que mas sangre irriga la mucosa veginal.

Es muy importante realizar una consulta médica antes de usar estrógenos. En algunas personas, el uso de estrógenos incrementa el riesgo de tener accidente cerebrovascular, trombosis, presión arterial alta y ataque cardíaco.

Existen varios productos de estrógeno vaginal diferentes para elegir. Es posible que sienta alivio después de unas pocas semanas de uso, pero dependiendo de qué tan graves sean sus síntomas, puede tomar varios meses.

Crema vaginal-

Puede poner una cantidad del tamaño de una almendra de crema vaginal en la vagina usando un dedo o un aplicador. Si la abertura vaginal también se ve afectada, también puede aplicar una cantidad muy pequeña en esta área. Se pondrá crema de estrógeno en la vagina una vez, cada día durante dos semanas, y luego una vez, dos días a la semana.

Tableta vaginal-

Si encuentra que con la crema está desordenada, puede colocar una tableta pequeña en la vagina con el dedo o con un aplicador. Lo hará una vez, cada día durante dos semanas, y luego una vez, dos días a la semana.

Anillo vaginal-

Puede colocar un pequeño anillo de plástico flexible en su vagina durante 3 meses y luego extraerlo y reemplazarlo por uno nuevo cada 3 meses. No es necesario quitar el anillo para tener relaciones sexuales o bañarse. Si decide eliminarlo para tener relaciones sexuales, asegúrese de volver a colocarlo dentro de la vagina.

Crema Vaginal	Tableta Vaginal	Anillo Vaginal
Estrace® 1mg per 1gm crema	Vagifem® 10mcg	Estring® 7.5mcg
Premarin® crema 0.625 mg per 1g crema	Imvexxy® 4mcg or 10 mcg	

Qué forma de estrógeno vaginal es mejor? ¿La crema, la tableta o el anillo?

Las tres formas son muy buenas para tratar la sequedad vaginal y el dolor con el coito. Elija la forma de estrógeno con la que se sienta más cómodo o la que le resulte más cómoda. Hable con su seguro de salud y explore los costos de todas sus opciones. El costo y la accesibilidad también pueden ser un factor a tener en cuenta. El estrógeno solo está disponible con una receta médica y que solo debe usarlo después de analizar y conocer cuidadosamente los riesgos y beneficios para usted.

Tratamientos No-Estrógenicos

DHEA- Esta es una hormona que puede funcionar como los estrógenos sobre la vagina. Es un supositorio que se coloca en la vagina antes de ir a dormir.

Ospemifene- Ospemifene es el único tratamiento via oral no hormonal disponible para tratar la sequedad vaginal y el dolor durante las relaciones sexuales en la menopausia. Se toma un comprimido via oral por día, todos los días. Esta medicación no es estrógeno, pero funciona como los estrógenos que ayuda a mejorar el tejido de tu vagina. Esto también ayuda a los huesos. Si usted no quiere usar ningún producto vaginal o tiene dificultad para introducir productos en su vagina, ospemifene puede ser una buena opción para usted. El alivio comenzará a notarse luego de utilizar la medicación por 12 semanas.

Prasterona Vaginal- Puede utilizar un supositorio vaginal una vez al día todos los días antes de ir a dormir. Este supositorio contiene pasterone, un compuesto que se transforma a estrógeno en tu cuerpo. Si no quiere usar estrógenos, ésta es una buena opción. Sin embargo, tenga en cuenta que esta medicación ha sido recientemente aprobada por la FDA y los conocimientos acerca de ella comparado con los estrógenos vaginales son menores.

Otros Tratamientos

Laser Vaginal

La terapia vaginal con láser parece ser una opción segura y potencialmente buena para tratar la sequedad vaginal y el dolor coital después de la menopausia. Durante este procedimiento se coloca una crema anestésica en la vulva y vagina, y luego el médico introduce una sonda en la vagina. La misma administra energía láser a las paredes vaginales, y en el área vulvar o entrada de la vaginal, si es necesario. Múltiples sesiones podrían ser necesarias. El láser funciona creando pequeñas punciones en la vagina lo cual ayuda a estimular el crecimiento de un tejido nuevo y saludable. Actualmente, no hay suficientes datos para recomendar este tratamiento por sobre otros, tal como la utilización de estrógeno vaginal. Se necesitan realizar más estudios. Sin embargo, es un tratamiento muy prometedor para pacientes que no pueden utilizar estrógenos, que no lo toleran, que no pueden afrontar periodos de hormonoterapia largos, o que no se sienten a gusto con el uso de productos con hormonas.

Terapia Física

Muchas mujeres que experimentan dolor con el coito tienen los músculos tensos en la pelvis. Con la ayuda de un fisioterapeuta, se le puede enseñar cómo identificar y relajar los músculos de su suelo pélvico (pelvis). Este tratamiento se produce durante una serie de sesiones. Aprender a relajar los músculos de la pelvis puede ayudarlo a tener relaciones sexuales más fáciles y menos dolorosas.

Dilatadores Vaginales

Si su vagina se estrecha y se acorta, o si ha estado contrayendo sus músculos pélvicos de tal manera que no puede tener relaciones sexuales (para evitar el dolor que generalmente se siente), un conjunto de dilatadores vaginales podría ayudarlo. Estirará suavemente su vagina con dilatadores bien lubricados, comenzando con el más pequeño, y aumentando gradualmente el tamaño del dilatador hasta que pueda tener relaciones sexuales. Su proveedor de atención médica o terapeuta puede guiarlo durante este proceso.

Cambios Conductuales

Hay algunas cosas que puedes hacer que potencialmente reducen el dolor durante las relaciones sexuales. Las recomendaciones mas comunes son



Vacíe la vejiga antes de tener relaciones sexuales



Aumente la cantidad de tiempo empleado en los juegos previos, ya que esto puede mejorar la lubricación natural.



Cambie de posición durante el sexo, no tenga miedo de hablar sobre lo que se siente bien o mal



Elige posiciones que te permitan tener control de la profundidad de penetración



Coloque compresas de hielo alrededor de una toalla y aplíquelas a su vulva si siente molestias después de tener relaciones sexuales



Mientras no haya un dolor importante, intente mantenerse sexualmente activo: el sexo en sí mismo mantiene el tejido vaginal sano y mantiene la vagina suave y elástica.



¡Practica yoga, el yoga tiene muchos beneficios! Algunas posturas de yoga funcionan fortaleciendo y relajando los músculos de su vientre y pelvis. Este ejercicio puede ayudar a aumentar la sensación durante las relaciones sexuales, e incluso puede ayudar a aliviar el dolor durante la penetración. Practicar yoga puede ayudarte a mejorar tu función sexual.

Preguntas frecuentes sobre opciones de tratamiento

Tengo antecedentes de cancer de mama. Puedo usar algún tratamiento?

Si ha tenido cáncer de mama, debe hablar con su médico. Es seguro usar lubricantes y humectantes. Si estos no funcionan, existe la posibilidad de que pueda usar otros tratamientos, pero esto solo debe hacerse en consulta con su oncólogo.

Qué hay de los remedios de plantas medicinales y os producto de soja para tratar mis síntomas vaginales y el dolor con el sexo?

No tenemos datos o información suficientes para respaldar el uso de remedios en base a plantas medicinales o productos de soja para tratar los síntomas vaginales o el dolor con el sexo durante la menopausia. Por lo tanto, no podemos recomendar estas opciones.

Consejos Utiles



La salud sexual es una parte muy importante de su salud en general.



La sequedad y el adelgazamiento de la vagina es la causa más común de relaciones sexuales dolorosas en la mediana edad y más allá.



Siéntete cómoda discutiendo estos asuntos con su pareja y con su médico.
Recuerda, esta es una conversación totalmente apropiada para tener



Hay distintas opciones de tratamientos seguros y efectivos (con o sin hormonas) para ayudarlo a sentirse mejor y mejorar su calidad de vida.

Recursos Adicionales

Mayo Clinic Health Informacion de la atrofia vaginal: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/vaginal-atrophy/symptoms-causes/syc-20352288>

American College of Obstetricians and Gynecologists, “Cuando el coito es doloroso” :
<https://www.acog.org/Patients/Search-Patient-Education-Pamphlets-Spanish/Files/Cuando-el-coito-es-doloroso>

Acerca del Autor



Viviana Casas-Puig, MD, FACOG Actualmente es investigadora en el Centro de Uroginecología y Cirugía pélvica reconstructiva en la Clínica Cleveland en Cleveland, Ohio, donde comenzará su entrenamiento clínico en medicina pélvica femenina y cirugía reconstructiva en julio de 2019. La Dra. Casas-Puig obtuvo su Se graduó en medicina en la Escuela de Medicina de Ponce y completó una residencia en Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Puerto Rico, Escuela de Medicina. Sus intereses de investigación incluyen salud sexual, resultados centrados en el paciente después de la cirugía reconstructiva pélvica y complicaciones después de la incontinencia y cirugía de prolapso de órganos pélvicos. No

posee conflictos de interés para informar.