

ÍNDICE

1. Modo de empleo.
2. Montar el dilatador / entrenador FEMMAX®.
3. Inserción del dilatador / entrenador.
- 3a. Pacientes de radioterapia.
4. Instrucciones de limpieza.
5. Qué hacer y no hacer cuando use un dilatador / entrenador.
6. Notas adicionales para pacientes de radioterapia.
- 6a. Relaciones sexuales.
- 6b. Flujo vaginal.
- 6c. Síntomas menopáusicos.
- 6d. Sensibilidad e incomodidad vaginal.
7. Otros usos del dilatador / entrenador FEMMAX.®
- 7a. Modo de empleo de los entrenadores / dilatadores.

1. MODO DE EMPLEO

Los dilatadores vaginales FEMMAX® han sido diseñados para un uso seguro, fácil y cómodo, al tiempo que pueden guardarse en un estuche discreto y fácil de usar que también tiene espacio para guardar un tubo pequeño de lubricante.

Los dilatadores / entrenadores vaginales pueden utilizarse como parte de los cuidados de autotratamiento de las mujeres por diversas razones incluyendo tratamiento después de radioterapia o cirugía; dificultades con las relaciones sexuales; vaginismo; dispareunia; o después del parto.

Los dilatadores FEMMAX® están indicados para su inserción en la vagina para mantenerla saludable y elástica y reducir el riesgo de adhesiones (formación de tejidos blandos) después de la radioterapia o cirugía, lo que también podría ayudar a reducir la incomodidad durante las exploraciones de seguimiento, tratamientos adicionales y relaciones sexuales.

El juego está compuesto por 4 dilatadores de tamaño y longitud graduados para permitir una progresión natural durante el tratamiento.

Este prospecto ofrece consejos sobre el uso y cuidados del juego de dilatadores FEMMAX® e información paso a paso sobre el modo de empleo.

IMPORTANTE: Estas instrucciones se ofrecen a título orientativo y recomendamos que consulte al médico, enfermera especialista o terapeuta antes de usar los dilatadores.

2. MONTAR LOS DILATADORES/ENTRENADORES FEMMAX®

Los dilatadores / entrenadores FEMMAX® vienen en un juego de 4 dilatadores que se guardan uno dentro del otro en el estuche provisto.

Para abrir el estuche, presione la parte plana en la sección delantera del estuche.

Para montar los dilatadores, coloque los 4 dilatadores enfrente suyo. En un extremo del dilatador más pequeño hay una rosca que encaja en el extremo abierto del dilatador del siguiente tamaño que permite que los dilatadores se enrosquen transformándose en un dilatador de doble extremo (véase la Fig. 1).

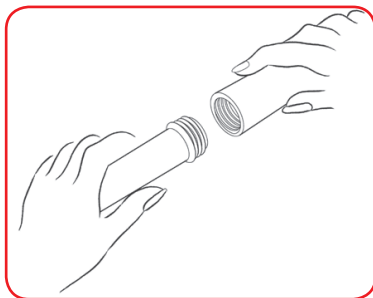


Fig. 1

Los dos dilatadores más grandes también se acoplan formando un par (véase la Fig. 1).

Un dilatador se inserta en la vagina y el otro hace las veces de mango ofreciendo apoyo y estabilidad durante la inserción (véase la Fig. 2).

3. INSERTAR EL DILATADOR / ENTRENADOR

Cuando use los dilatadores / entrenadores por primera vez, lávelos bien en agua caliente jabonosa y séquelos para eliminar los restos de jabón (y evitar posibles irritaciones).

Utilice los dilatadores en un lugar que le resulte cómodo, privado y que le permita relajarse lo más posible.

Empiece la dilatación utilizando el dilatador del tamaño más pequeño e incremente el tamaño gradualmente con el tiempo. Recuerde que tiene que ensanchar la vagina para mantenerla saludable y elástica y que se trata de utilizar el dilatador del tamaño más grande que le resulte más cómodo.

Para insertar el dilatador aplique una cantidad pequeña de lubricante vaginal en la punta del dilatador. Túmbese boca arriba con las rodillas flexionadas y ligeramente separadas. Si esta postura no le resulta cómoda, pruebe poniéndose de pie y apoye un pie sobre una silla o en cuclillas (igual que cuando se inserta un tampón). Intente no estar tensa mientras usa el dilatador (a algunas personas les resulta más fácil después de un baño).

3a. PACIENTES DE RADIOTERAPIA

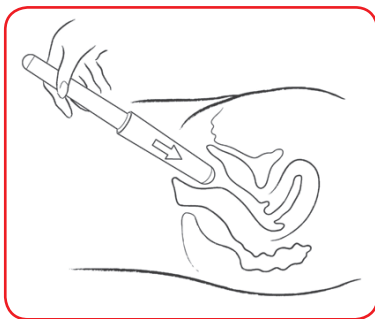


Fig. 2

Inserte la punta del dilatador en la vagina con suavidad y lo más profundamente que pueda. Aplique una presión ligera hasta sentir la parte superior de la vagina, pero sin que le ocasione incomodidad (véase la Fig. 2).

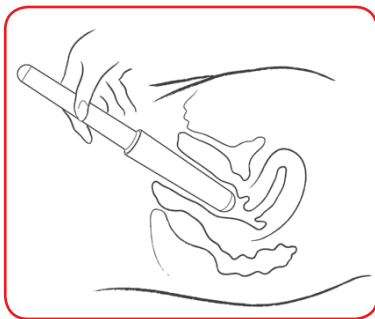


Fig. 3

Sujete el dilatador firmemente e insértelo hacia arriba de la vagina hasta donde le resulte cómodo, gírelo con suavidad y extraígallo. (Fig. 3)

A algunos pacientes podría aconsejarseles que sujeten el dilatador firmemente en posición de 5 a 15 minutos, o quizá se le aconseje que lo inserte, lo extraiga y lo vuelva a insertar, repitiendo el proceso varias veces. El médico, enfermera o radiólogo le ofrecerá más

asesoramiento a este respecto.

Si sufre manchado vaginal o un ligero sangrado después del uso, esto se considera normal dado que está rompiendo las adhesiones. Sin embargo, si sufre un sangrado abundante o prolongado consulte inmediatamente al médico o enfermera especialista.

Si no puede insertarse el dilatador en la vagina fácilmente no lo fuerce. Extraiga el dilatador y vuelva a intentarlo más tarde cuando está más relajada.

Si después de intentarlo varias veces todavía no puede insertarse el dilatador, no lo use y consulte al médico o enfermera especialista.

Podría notar alguna incomodidad cuando use el dilatador por primera vez. Si el dolor o la incomodidad persisten con el uso, consulte al médico, enfermera especialista o terapeuta.

Se sugiere que una duración y frecuencia de dilatación razonable podría ser de tres minutos dos veces a la semana, los primeros seis meses, y hasta diez minutos y dos veces al día. De ahí en adelante una vez a la semana y ocasionalmente después de un año si no experimenta ninguna dificultad o según le asesore el radiólogo, enfermera especialista o médico.

Es muy importante seguir usándolo semanalmente incluso si mantiene relaciones sexuales ya que ayuda a mantener la elasticidad de la vagina y reduce la posibilidad de incomodidad durante las relaciones sexuales.

Si no está sexualmente activa sigue siendo aconsejable que utilice el dilatador ya que le ayudará durante las exploraciones médicas.

4. INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

El dispositivo no está esterilizado, debe limpiarse bien en agua templada jabonosa y secarse antes de usar (séquelo con un paño o al aire) o limpiarse con una compresa esterilizada. Antes y después de cada uso del dispositivo asegúrese de repetir las instrucciones de limpieza.

El dispositivo también puede limpiarse en agua hirviendo antes de usar (deje que el agua se enfríe antes de sacarlo). No utilice desinfectantes.

5. QUÉ HACER Y NO HACER CUANDO USE UN DILATADOR

HACER

- Antes de usar el dilatador compruebe que no esté agrietado o tenga bordes ásperos.
- Consulte al médico o enfermera especialista si tiene alguna pregunta sobre el dilatador.
- Procure no estar tensa cuando use el dilatador ya que le ayudará durante la inserción.
- Limpie el dilatador en agua templada jabonosa después de cada uso, inspeccionándolo cuidadosamente.
- Guarde el dilatador en el estuche provisto, ya que esto evitará que se dañe.
- Utilice lubricación con el dilatador para facilitar la inserción.
- Encuentre una técnica de inserción que le resulte cómoda.
- Persevere en el uso del dilatador.
- Caliente el dilatador en agua templada si fuera necesario.

NO HACER

- Use el dilatador si está roto, agrietado o tiene bordes ásperos.
- Use el dilatador si sufre dolor agudo o sangrado excesivo durante el uso. Consulte al médico o enfermera especialista.
- Utilice aparatos eléctricos para limpiar el dilatador.
- Guarde objetos afilados en el estuche del dilatador ya que estos podrían dañarlo.
- Utilice limpiadores químicos o domésticos en el dilatador ya que podrían ocasionar daños a la superficie o cuartearlo.

6. NOTAS ADICIONALES PARA PACIENTES DE RADIOTERAPIA

El tratamiento de radioterapia puede afectar el revestimiento vaginal y ocasionar cicatrices (adhesiones) y adelgazamiento de la vagina (atrofia). Si sucede esto, los exámenes internos futuros o las relaciones sexuales podrían resultar difíciles o incómodos.

Para evitar que esto ocurra hay varios pasos que puede adoptar para mantener la vagina saludable y elástica. La dilatación ayuda con el estiramiento y abertura de la vagina y las relaciones sexuales y/o un dilatador pueden hacer esto posible.

Si utiliza su dilatador después de un tratamiento de radioterapia, generalmente es aconsejable empezar a usarlo 2 semanas después de haber terminado el tratamiento cuando la reacción inflamatoria aguda se haya estabilizado (sin embargo, consulte siempre al médico o enfermera especialista).

6a. RELACIONES SEXUALES

Puede seguir manteniendo relaciones sexuales durante el tratamiento de radioterapia. Sin embargo, si no es posible puede reanudar las relaciones sexuales cuando se sienta lista, usualmente 2 semanas después de terminar el tratamiento de radioterapia.

Es importante que vuelva al nivel normal de actividad sexual lo antes posible. No obstante, algunas pacientes podrían no sentirse listas inmediatamente y podrían sentir miedo o incluso vergüenza, lo que no es inusual.

Podrían existir muchas razones por las que no se encuentre lista para empezar las relaciones sexuales. Quizás haya perdido por completo el interés en el sexo, especialmente si se siente nerviosa o tensa acerca de su salud.

Algunas pacientes se sienten nerviosas por tener relaciones sexuales durante o después del tratamiento. Es importante entender que mantener relaciones sexuales es algo perfectamente seguro. El cáncer no se transmite a su pareja y mantener relaciones sexuales no empeora el cáncer. Quizás le preocupe que la radioterapia pueda afectar a su pareja, sin embargo, la radiación no permanece en el cuerpo por lo que su pareja no sufrirá ningún daño.

Tómese el tiempo necesario. El sexo suave y regular hará que se relaje y que la vagina se estire gradualmente. Podría sentirse más cómoda empezando con algunas posturas que le permitan mantener el control (p. ej., sentarse encima, a horcajadas de su pareja no solo le permitirá marcar el ritmo sino también una penetración profunda que asistirá la dilatación). Hable de ello con su pareja. Enséñele este prospecto ya que podría no estar al tanto de sus preocupaciones o necesidades.

Si siente dolor o incomodidad y tiene que parar, no deje de intentarlo otra vez en unos días, es posible que simplemente necesite un poco más de tiempo para sanar por dentro. A veces si las relaciones sexuales son difíciles o dolorosas podría sentirse ansiosa o tensa lo que podría dificultarlas más. Es importante que procure no estar tensa.

Si se siente más seca de lo habitual, quizás necesite utilizar un lubricante. Hay muchos lubricantes vaginales que puede comprar en su farmacia.

Al reiniciar las relaciones sexuales quizás note que sangra un poco. Esto se debe a que el tejido se está estirando y debería estabilizarse.

Siga utilizando su dilatador tanto si está sexualmente activa como si no, ya que las relaciones sexuales por sí solas podrían no ser suficientes para evitar que se formen adhesiones.

Si no mantiene relaciones sexuales en ese momento sigue siendo recomendable que use un dilatador ya que le ayudará durante los exámenes médicos.

Si piensa que sería de ayuda hablar sobre sus preocupaciones, hable con el médico o enfermera especialista.

6b. FLUJO VAGINAL

No es inusual tener flujo vaginal después del tratamiento y que continúe durante algún tiempo después del tratamiento. Sin embargo, si observa que el flujo cambia, (p. ej., es más fuerte, contiene sangre o tiene un olor desagradable, consulte al médico o enfermera.

6c. SÍNTOMAS MENOPÁUSICOS

Algunas mujeres podrían sufrir síntomas menopáusicos debidos a que les han extraído los ovarios durante la cirugía o que han recibido un tratamiento de radioterapia.

El tratamiento de radioterapia podría ocasionar infertilidad. Sin embargo, podría tener dos o tres periodos más después del tratamiento.

Por lo tanto, todavía existe el riesgo de quedarse embarazada y debe seguir usando su método de contracepción normal hasta que se le aconseje de otro modo. Quizás le preocupen los efectos de la menopausia provocados por el tratamiento. Algunas pacientes sufren sofocos, desánimo, tensión, ansiedad, irritabilidad, sequedad vaginal, pérdida del apetito sexual y posible ganancia de peso. Hable con su médico de familia o especialista, ya que podría tener disponibles tratamientos y ayuda.

6d. SENSIBILIDAD E INCOMODIDAD VAGINAL

- Algunas mujeres sufren rojez, sensibilidad o incomodidad en la piel alrededor y dentro de la vagina durante o después de la radioterapia. Esto puede aliviarse de varias formas:
- Mantenga la zona limpia y seca.
- Lávese solo con agua.
- Use solamente ropa interior de algodón.
- Use solamente un lubricante vaginal recomendado durante las relaciones sexuales y cuando use el dilatador.
- Si persisten los síntomas consulte al médico o enfermera especialista.

7. OTROS USOS DEL DILATADOR/ENTRENADOR FEMMAX

Los dilatadores vaginales Femmax también pueden usarse durante la terapia psicosexual (dificultades sexuales/vaginismo), por mujeres con liquen escleroso, liquen plano vulvar, dispareunia, vulvodinia, vestibulitis vulvar, menopausia, atrofia vaginal, después de una operación quirúrgica de reasignación de género femenino y para reforzar el suelo pélvico, según lo asesore el médico.

7a. MODO DE EMPLEO DE LOS ENTRENADORES/DILATADORES

1. Use los dilatadores en una habitación donde se sienta cómoda y nadie ni nada le moleste.
2. La postura recomendada para usar los entrenadores es tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y las piernas ligeramente separadas. Alternativamente póngase de pie y apoye una pierna sobre una silla.
3. Empezando con el entrenador más pequeño, aplique el lubricante en la punta del entrenador y una pequeña cantidad en la abertura vaginal.
4. Controlando la respiración y sin tensarse, inserte el entrenador suavemente en la vagina tan profundamente como le resulte cómodo y manténgalo en esa posición durante 5 minutos más o menos.
5. Cuando comience a usar los entrenadores quizás solamente pueda tolerar la punta del entrenador dentro de la vagina. Esto es algo perfectamente normal.
6. Esta secuencia debe repetirse diariamente.
7. Cuando le resulte cómodo usar el entrenador más pequeño, utilice gradualmente el siguiente tamaño y así sucesivamente.
8. No existe un tiempo determinado para avanzar de un tamaño de dilatador a otro más grande. Se aconseja que cuando pueda utilizar cómodamente el entrenador más pequeño, cambie al siguiente tamaño en la misma sesión, ya que los músculos vaginales ya estarán relajados y le resultará más fácil pasar al siguiente tamaño.
9. Esto es igual con el resto de tamaños. Cuando se sienta cómoda insertando el entrenador más grande podrá estar lista para probar relaciones sexuales con penetración.

Instrucciones por cortesía de Mary Clegg, psicoterapeuta acreditada en sexo y relaciones www.maryclegg.co.uk

Dilatadores/Entrenadores **FEMMAX®**
son un producto de



Para más información y **vídeos instructivos**
en inglés sobre Femmax, visite:
www.mdti.co.uk/femmax

Dilatadores / Entrenadores FEMMAX®
- LA SOLUCIÓN SENCILLA Y EFICAZ

UNA INNOVACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Mejorando la seguridad y la eficacia



**MDTi, The Kace Building, Victoria Passage,
Wolverhampton, West Midlands, WV1 4LG
United Kingdom.**

**Tel: +44 (0) 1902 778 380
Fax: +44 (0) 1902 421 360
Internet: www.mdti.co.uk
E-Mail: info@mdti.co.uk**