Dilatador Vaginal

Es posible que su vagina se haga más corta y estrecha después de una cirugía o un tratamiento de radiación Su doctor puede sugerir que utilice un dilatador con vibrador o sin vibrador para ayudar a que la vagina se mantenga abierta y flexible. Este dispositivo puede ayudar a que los exámenes vaginales y las relaciones sexuales sean más fáciles. Si tiene cualquier pregunta sobre este folleto, por favor consulte con su equipo de atención médica.

Frecuencia de Uso
Pacientes de Radioterapia: use el dilatador diariamente una vez que haya terminado sus tratamientos de radiación, o según indicado por su equipo de atención médica. Úselo por al menos dos años después de haber terminado sus tratamientos. Si usted no está teniendo relaciones sexuales, podría tener que usarlo una o dos veces a la semana por muchos años. Ayudará a que la vagina se mantenga abierta y flexible. Su equipo de atención médica le indicará cuando ya no es necesario que use el dilatador.

Paciente de Cirugía: si usted se ha sometido a cirugía pélvica, espere a que las heridas hayan sanado antes de comenzar a usar el dilatador (alrededor de 6 a 8 semanas). Úselo por el tiempo que su equipo de atención médica se lo prescriba.

Cómo Insertarlo
A continuación le indicamos los pasos que debe seguir. Su equipo de atención médica puede ayudarla con la colocación hasta que usted crea que puede hacerlo sola.

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y separadas como lo haría para un examen pélvico. Si usted no puede colocar el dilatador o vara de masaje en esta posición, intente hacerlo de pie, con un pie en un banquillo pequeño o en el borde de una bañera.

Use un lubricante soluble en agua como K-Y Jelly® u Oasis Silk®. Esto hará que la inserción sea más fácil Aplique el lubricante en el extremo más grande del dilatador sin vibrador o en el extremo cónico del dilatador con vibrador. **No use** Vaselina® ni ningún otro lubricante a base de aceite porque pueden irritar sus tejidos.

Una vez que se sienta cómoda usando su dilatador, podría decidir usarlo mientras se baña. Si usted usa un dilatador con vibrador, por favor, asegúrese que sea resistente al agua antes de usarlo en la bañera o la ducha. Es posible que el agua del baño o la ducha sea lubricación suficiente.

Inserte suavemente el extremo más grande del dilatador dentro de la vagina. Diríjalo hacia la zona lumbar (espalda baja). Insértelo hasta donde pueda sin causar dolor. No lo fuerce. El dilatador debería deslizarse suavemente dentro de la vagina si usa la cantidad adecuada de lubricante y lo inserta de la manera correcta. Si le cuesta insertarlo, intente relajar los músculos de su abdomen y pelvis respirando lenta y profundamente. Esto no debería causarle dolor si lo hace en forma regular. Si incluso así no puede insertarlo, solicite ayuda a su equipo de atención médica.

Una vez colocado, mantenga una presión firme con la mano y déjelo en el mismo lugar por 1 a 2 minutos. Usted puede usar la frase de una plegaria, un poema o una canción para controlar el tiempo. Retírelo suavemente después de 1 o 2 minutos.

Cuando se sienta cómoda usando el dilatador, presiónelo suavemente en todas las direcciones dentro de la vagina (hacia la izquierda, la derecha, arriba y abajo) para ayudar a estirar el tejido. Debe usar el mismo movimiento cuando alcance el fondo de la vagina y al sacar el dilatador.

Uso de un Dilatador con Vibrador
Insértelo hasta donde pueda, luego enciéndalo. Póngalo en el nivel bajo o intermedio o donde se sienta mejor. Relájese y deje que el dispositivo vibre por 3 a 5 minutos. Si es posible, haga esto todos los días. Si su piel está muy frágil como para usarlo todos los días, comience haciéndolo día por medio. Luego progrese al uso diario.

Durante estos 3 a 5 minutos, inserte suavemente el dispositivo más adentro en la vagina. Si usted tiene tejido cicatricial, diríjase hacia esa zona. Insértelo presionando con firmeza, pero suavemente. No debería sentir dolor al hacer esto. Lave su dilatador con agua tibia después de cada uso. No use jabón, hacerlo puede dañar sus tejidos. Guardar en un lugar limpio y seco.

Relaciones Sexuales
Usted puede tener relaciones sexuales, si no le causan dolor intenso o sangrado abundante. Puede ser útil usar lubricantes como Replens® u Oasis Silk®, ya que probablemente sus tejidos se encuentren secos y menos elásticos.

Cuándo Llamar
Es normal que un flujo vaginal sanguinolento escaso o un manchado aumente después de usar el dilatador. No se alarme. Llame a su equipo de atención médica para hablar de sus preocupaciones, pero siga usando el dilatador.

Llame si presenta dolor mientras usa el dilatador. Usted debe hablar con su equipo de atención médica. Es posible que necesite un dilatador más pequeño o más orientación sobre cómo usarlo. A veces, el doctor podría pedirle que deje de usarlo.

A Quién Llamar
Si tiene preguntas, por favor comuníquese con su proveedor ya sea por MyChart o llamando al proveedor que aparece mencionado en el Resumen de su Visita o en el Plan de Atención después de la Hospitalización.

Para obtener una lista de las Clínicas de UW Health, visite www.uwhealth.org/.

Vaginal Dilator

Your vagina may shorten and narrow after surgery or radiation treatments. Your doctor may suggest that you use a non-vibrating or vibrating dilator to help keep the vagina open and flexible. This device can help make pelvic exams and sex easier. If you have any questions about this handout, please ask your health care team.

How Often to Use

Radiotherapy patients: the dilator should be used daily after you are done with your radiation treatments, or as advised by your health care team. Use it for at least two years after your treatments are done. If you are not having sex, you may need to use it once or twice a week for many years. This will help to keep the vagina open and flexible. Your health care team will tell you when you no longer need the dilator.

Surgery patients: if you have had pelvic surgery, wait to begin using the dilator until the wounds are healed (about 6-8 weeks). Use it for the length of time prescribed by your health care team.

How to Insert

Below are the steps for you to follow. Your health care team can help you with the placement until you feel you are able to do it by yourself.

Lie on your back with your knees up and apart as you would for a pelvic exam. If you are not able to place the dilator or massage wand this way, try to stand with one foot on a low stool or the side of a bathtub.

Use a water-soluble lubricant, like K-Y Jelly® or Oasis Silk®. This will make it easier to insert. Apply to the large end of the non-vibrating dilator or to the tapered end of the vibrating dilator. **Do not** use Vaseline® or other oil-based lubricants because they may irritate your tissues.

Once you are comfortable using your dilator, you may choose to use it while bathing. If you use a vibrating dilator, please make sure that it is waterproof before using in bath or shower. The water during your bath or shower may be enough lubrication.

Gently press the large end of the dilator into the vagina. Point it toward the small of your back. Insert it as far as you can without causing pain. **Do not** use force. The dilator should slide gently into vagina if it has the right amount of lubricant and is inserted the right way. If it is hard to insert, try to relax your belly and pelvic muscles using slow deep breaths. This should not cause pain if done on a routine basis. If you are still unable to insert it, ask your health care team for help.

When in place, keep firm hand pressure on the dilator and leave in place for 1-2 minutes. You can use a prayer, poem or song phrase to help you keep time. After 1-2 minutes, gently remove it.

When you are comfortable using the dilator, push it gently in all directions inside the vagina (push left, right, up and down) to help stretch the tissue. This same movement should be used when you reach the end of the vagina and when taking the dilator out.

Using a Vibrating Dilator
After inserting as far as you can, turn it on. Set on a low or medium level or what feels best. Relax and let the wand vibrate for 3-5 minutes. Do this daily, if you can. If your skin is too fragile for daily use, start with every other day. Then progress to daily use.

During the 3-5 minutes, gently press the wand further into the vagina. If you have scar tissue, target that area. Press firmly, but gently. You should not have pain with this. Wash your dilator with warm water after each use. Do not use soap. This can hurt your tissue. Store in a clean, dry place.

Sexual Intercourse
You may have sex if it does not cause severe pain or heavy bleeding. A lubricant, such as Replens® or Oasis Silk®, may help since your tissues are likely to be dry and less elastic.

When to Call
It is normal to have slight bloody drainage or spotting from the vagina that gets worse after using the dilator. Do not be alarmed. Call your health care team with your concerns but keep using the dilator.

Call if you have pain while using the dilator. You should talk to your health care team. You may need a smaller dilator or more guidance on how to use it. Sometimes, the doctor may ask that you stop using it.

Who to Call
If you have questions, please contact your provider through MyChart or call your provider listed in your After Visit Summary or After Hospital Care Plan.

For a list of UW Health Clinics, visit www.uwhealth.org/.

Su equipo de atención médica puede haberle dado esta información como parte de su atención. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria ©8/2026 Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4609s.