



Center for
Young Women's Health
Children's Hospital
Boston

Guía Para Agenesia Vaginal En Adolescentes

Después de recibir asesoría de tu doctor o tu enfermera acerca de cómo usar un dilatador vaginal.

- Estos lineamientos están basados en el uso de dilatadores individuales. Otro método de crear una vagina es sentarse en una bicicleta estacionaria para hacer ejercicio que tenga un dilatador amarrado al asiento (esto se conoce como método Ingram).
- Tómate tu tiempo, cerca de 20 minutos al día. Este debe ser considerado "tu tiempo" donde no debes ser interrumpida y puedas tener privacidad en tu recámara o el lugar que tú elijas. Ponte de acuerdo con un miembro de tu familia para que puedan respetar tu privacidad y te ayude a tener tu propio tiempo para que los demás miembros de la familia te dejen sola. Algunas veces ayuda ya sea pensar en una palabra clave (para que no tengas que decir cada vez que necesitas privacidad) o colgar algo en tu puerta que sea una señal para los demás miembros de la casa de que no estás disponible por un rato.
- Muchas niñas adolescentes que han encontrado usar el dilatador como una forma exitosa de crear una vagina, utilizan el dilatador en forma constante, por un tiempo consistente, todos los días. Usualmente, ellas escogen una hora, por ejemplo la primera hora del día o antes de acostarse. Una vez que te sientes cómoda, el dilatador puede colocarse en su lugar con una sola mano para que puedas leer, ver TV o hablar por teléfono.
- Trata de tomar un baño de agua tibia por un mínimo de 10 minutos antes de comenzar a utilizar tu dilatador. El agua caliente ayuda a suavizar la piel donde estarás utilizando el dilatador y permite a tu piel que se restire.
- Primero, inspecciona que el dilatador no tenga fisura u orillas rugosas, especialmente si estás usando usando un pequeño tubo de vidrio para comenzar un hoyuelo vaginal (esto es el comienzo de una indentación, donde estará tu vagina). Si el dilatador está fisurado o roto, o tiene orillas rugosas, no lo utilices y contacta a tu doctor.
- Aplica una pequeña cantidad de lubricante de agua como "gel K-Y" o "gel Surgilube" en la punta de tu dilatador vaginal. Recuéstate sobre tu espalda, dobla tus piernas (la misma posición que se utiliza para el examen pélvico) y coloca el dilatador contra la piel debajo de tu uretra (por donde sale la orina del cuerpo). Puedes encontrar este sitio si lenta y gentilmente deslizas la punta de tu dilatador a lo largo del sitio justo debajo de tu uretra. Sostén el dilatador de un ángulo, como si estuvieras apuntándolo hacia tu espalda. Tu doctor o enfermera te harán intentar esto en la oficina, con instrucciones. Pide un espejo para que puedas ver dónde debes aplicar la presión con el dilatador.

- Sostén el dilatador en su lugar por aproximadamente 20 minutos. Empuja con presión en dirección hacia la parte baja de tu espalda. Debes ser capaz de sentir la presión pero sin dolor. Si tienes dolor, puede ser que estés presionando muy fuerte. Si no sientes nada, probablemente no estás utilizando suficiente presión. Después de varios intentos, se sentirá la cantidad adecuada de presión. Cuando regreses para tu siguiente cita con tu doctor, él/ella te confirmará que lo estás haciendo correctamente. Si tienes preguntas antes de ese tiempo, debes contactar a la oficina de tu doctor.
- Después de que utilices el dilatador, enjuágalo con agua tibia y un jabón suave, sécalo y guárdalo en un lugar donde recuerdes dónde encontrarlo al siguiente día. Algunas niñas han sugerido comprar un caja con llave que sea barata para guardar su dilatador (es) con mayor privacidad.
- Es muy importante que mantengas tus citas hechas con tu doctor, para que pueda evaluar tu progreso. Este proceso te puede tomar desde tan poco como 3-4 meses hasta tanto como 18 meses, dependiendo qué tan seguido utilices tu dilatador y si lo estás usando correctamente. Si utilizas el dilatador más frecuentemente, el proceso tomará mucho menos tiempo, y probablemente podrás adivinar que tomará mucho más tiempo entre menos lo uses.

Sólo para Repasar

- Toma un baño caliente.
- Crea privacidad.
- Inspecciona el dilatador por orillas rugosas/fisuras.
- Aplica una pequeña cantidad de lubricante en la punta del dilatador.
- Aplica presión todos los días con tu dilatador, por aproximadamente 20 minutos.
- Lava el dilatador con agua tibia y jabón suave/sécalo.
- Regresa a la oficina de tu doctor para citas de seguimiento frecuentes.
- Trae contigo tus dilatadores a la cita.
- Escribe por correo electrónico a cywh@tch.harvard.edu si te gustaría hablar con otra adolescente que haya creado una vagina exitosamente Visítanos en la red ~youngwomenshealth.org.

Escrito por Phaedra Thomas, R.N., B.S.N., Resource Center Nurse Coordinator