

Título conferencia: La importancia de la sexualidad en la tercera edad

Autores: Martín Sánchez Garza, Leticia Morales Prado, Roberto Sandoval Sánchez, Ruth Duran Hernández, Karla Suárez Lima
Institución: Clínica Especializada de Urología y Fertilidad I.A.P.,

Habitamos en un mundo donde las personas viven cada vez más años y con mejor estado de salud en donde la pirámide social ha cambiado sustancialmente y la denominada tercera edad ha aumentado hasta cotas insospechadas, actualmente representa el 7% de la población mexicana censada, gracias a dos factores primordialmente, que es el incremento en la calidad de vida y a los avances a pasos agigantados en la medicina. Sin embargo, aunque la atención del adulto mayor ha alcanzado logros notables, en especial en países europeos donde los fondos de pensiones y subsidios públicos tras la jubilación se ha hecho realidad, hasta el punto en que este colectivo se ha convertido en una fuente de ingresos de las empresas de turismo y ocio, la existencia de residencias u hogares para pensionados ha hecho que estas personas se relacionen más y busquen incluso, compañía después de muchos años de soledad tras la viudez. Todos estos hechos han condicionado una nueva sexualidad, la denominada sexualidad de la tercera edad, que no es otra que la proyección de lo que ha sido en la juventud y en la madurez. La tercera edad no es un nuevo factor, sino una continuidad de la vida misma, pero en ocasiones puede ocurrir que aparezca en ella una nueva sexualidad, más reflexiva y sensual.

El proceso normal de envejecimiento produce una lógica alteración de las estructuras psico-físicas de forma gradual y por consiguiente la actividad sexual disminuye pero no desaparece. La sexualidad de la tercera edad esta en función de lo que ha sido la primera y segunda edad. De manera que cuanta más sexualidad y afectividad se haya tenido de jóvenes y de adultos, más rica tendera a ser en la última etapa de la vida.

Sin embargo en la sexualidad de la tercera edad persisten actitudes retrógradas que son similares a las existentes desde siglos anteriores, y que tienden a rechazar o burlarse, y en el mejor de los casos ignorar, la existencia de necesidades sexuales en el adulto mayor.

A mucha gente se les hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan todavía sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual, y esto viene dado por la tradición cultural a la que se pertenece. En muchos casos o circunstancias, tales como trastornos de la salud, pérdida del cónyuge, etc., se crea una base física y social real que justifica la inexistencia de actividad sexual, pero no quiere decir que en estas personas no continúe la existencia del interés sexual.

Los profesionales de la salud no estamos exentos de estos prejuicios socioculturales respecto a la sexualidad del adulto mayor, y hemos hecho poco por esclarecer y/o resolver los problemas que surgen en cuanto a la sexualidad de este grupo etáreo. La incorrecta actitud que niega la sexualidad en el adulto mayor puede tener 2 explicaciones:

- La incorrecta asociación que se ha establecido entre la sexualidad y reproducción, mediante la cual se considera solo normal la actividad sexual en época reproductiva, y por tanto, los ancianos no tienen por qué practicarla.
- La existencia del prejuicio en el cual, viejo es igual a enfermo, y que es tan fuerte, que se instala en todos e incluso en el personal médico que atiende a los ancianos.

Hay numerosos reportes acerca de que en la tercera edad se mantiene actividad sexual en un porcentaje elevado de personas, y que se mantiene vivo el interés en el sexo, todo lo cual nos hace pensar que la sexualidad en esta época de la vida no es solo una utopía. La actividad sexual del anciano puede estar influida por un grupo de factores que incluso pueden hacerla desaparecer, entre estas se encuentran:

- La falta de pareja. Esta es la causa que más provoca abstinencia sexual, sobre todo en la mujer y la sociedad actual no aprueba que ella trate de buscar una nueva pareja, por lo que el entorno social las coloca fuera del juego.
- La monotonía de las relaciones sexuales (hacer siempre lo mismo y de la misma manera).
- Los problemas de comunicación (solo se tratan problemas de la casa, el trabajo y la subsistencia), y no se conversa sobre los temas íntimos que puedan hacer resurgir la intimidad de la pareja.
- La salud física es otro factor importante, pues pueden ser innumerables las enfermedades y los tratamientos médicos que mediaten las posibilidades sexuales (polifarmacia del anciano).
- Según haya sido la vida sexual cuando joven, así será la sexualidad del adulto mayor (si era poco dada a la sexualidad, ahora será un anciano sin ella).
- Las condiciones de la vivienda. Nuestra sociedad es filocéntrica, es decir, educa a sus miembros en el pensamiento de que todo debe supeditarse en función de los hijos. En el caso del adulto de la tercera edad esta obligación se duplica, pues debe ocuparse de hijos y nietos, y en nuestras casas por lo general coinciden 3 generaciones, en las que los adultos mayores generalmente comparten sus habitaciones con otras personas, pues no se piensa necesitan privacidad, lo cual no es lógico.

Existe una inquietante tendencia a equiparar la actividad sexual con la coital, mientras que las necesidades emocionales del individuo de la tercera edad pueden cubrirse completamente mediante una actividad sexual que no siempre lleva al coito. La necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos, de recibir afecto de la otra persona no se pierde por más viejos que seamos. Por ello se dice que la tercera

edad es la edad del erotismo, significando con esta expresión que al desaparecer los intereses o las preocupaciones reproductoras, la sexualidad en esta etapa de la vida tiene como único fin recibir y dar placer. Para disfrutar de una vida sexual plena en la tercera edad solo hay que cumplir 3 condiciones:

- Tener un estado de salud razonablemente bueno.
- Estar interesado en la sexualidad.
- Tener una pareja que le resulte interesante.

Ser una persona de la tercera edad no significa estar oprimida sexualmente. La conducta sexual en esta época, aunque no imposible fisiológicamente ni despreciable emocionalmente, está definitivamente restringida por la cultura de la sociedad actual. Debe propagarse la idea de que la sexualidad en la tercera edad es algo bueno y necesario si se desea.

La sexualidad es un proceso dinámico, cambiante y mediado por un contorno sociocultural sin embargo el ejercerla o no es responsabilidad de cada persona y por ende deben de estar bien informados respecto al tema en cada una de las etapas de la vida. En nuestro país en este momento la pirámide poblacional se encuentra con una base amplia en lo que respecta a personas jóvenes en edad productiva, sin embargo se espera que en dos decenios esta pirámide se invierta y la base sea de pacientes de la tercera edad.

En esta muestra el 60% de los hombres y el 70% de las mujeres presentan hipertensión arterial o diabetes mellitus como enfermedades comorbidas.

El 90% de los varones y el 80% de las mujeres tienen pareja, y de ellos el 60% y 20% tienen relaciones sexuales respectivamente.

El 20% de los varones y el 100% de las mujeres no practican el autoerotismo siendo la causa diversa.

En relación a su físico al 80% de los hombres y al 70% de las mujeres les agrada su físico y a todos ellos el de su pareja sin embargo al 10% de ellas no.

Casi un 50% de los varones que tienen relaciones sexuales no tienen dificultad para la erección y el 100% de las mujeres tienen adecuada lubricación y orgasmo y solo el 65% de ellos tienen orgasmo pero solo el 10% de ambos sexos utiliza algún objeto para estimular a su pareja y el 20% del total modificaría su vivencia sexual.

El 70% de los varones y el 40% de las mujeres contestó afirmativamente al menos a una pregunta sobre los mitos y creencias, como por ejemplo el pensar que al tener relaciones sexuales dañan su salud.

El 80% de los hombres y al 60% de las mujeres desean que se escribiera un libro sobre sexualidad para la tercera edad sin especificar el tema pero desean estar más informados.

En forma global el 55% de los encuestados contestaron afirmativamente al cuestionamiento de mitos y creencias (4 mujeres y 7 hombres) lo que podría ser menor de lo esperado y algo importante es que el sexo masculino a pesar de tener mayor número de integrantes que tienen relaciones sexuales es el que tiene más mitos.

Por consiguiente en este análisis es palpable la necesidad de brindar educación sobre sexualidad en personas de la tercera edad que los lleve al ejercicio de una vida sexual saludable, lejos de prejuicios, generando habilidades en el holón del erotismo.

IMPORTANCIA DEL EROTISMO EN LOS ADULTOS DE LA TERCERA EDAD

- En la senectud desempeña una fuente de placer, inquietud o frustración.
- Existe interés sexual y ejercicio de la función genital en el 30% de los ancianos.
- Condiciones sociales influyen en su actividad sexual.
- Grupos a quienes se les niega la existencia de la sexualidad denominados marginados sexuales (Álvarez Gayou- 1985).
- Grupos a quienes se les niega su expresividad sexual- olvido social.
- La actividad sexual en la senectud dependerá de la historia de vida.
“Se envejece como se ha vivido”
- Debido a que hay modificaciones en la respuesta sexual, es más lenta y menos intensa, debido a esto la tercera edad es denominada *la edad del erotismo*, existe una mayor intimidad corporal con lo que al sentir el calor del otro, el individuo anciano puede sentirse más vivo.

■ RESPUESTA SEXUAL HUMANA EN EL ANCIANO

- En el hombre:
- La erección del pezón puede no presentarse
- La miofonía y eritema cutáneo se observa pocas veces después de los 60 años.
- Disminución de la contracción y congestión del escroto.
- Retardo en la erección y disminución en el tiempo de la misma (7 min).
- Eyaculación más tardía y de menor fuerza

- La contracción del esfínter anal se pierde después de los 60 años.
- Periodo refractario es más prolongado.

RESPUESTA SEXUAL HUMANA EN EL ANCIANO

- En la mujer:
- La congestión mamaria y dérmica desaparece después de los 60 años.
- Hipoenstrogenismo produce adelgazamiento de la pared vaginal.
- Pérdida de la elasticidad de la vulva y vagina, labios menores y mayores.
- Menor congestión y erección del clítoris.
- Menor y más tardía la lubricación del canal vaginal.
- Disminución en el número de contracciones vaginales
- Se pierde la contracción del esfínter anal.
- La congestión vaginal desaparece más rápidamente.

“A pesar de los cambios descritos, la probable falta de un compañero o mal estado de salud que puede dificultar su desempeño sexual no existe razón que justifique que en esta edad se deba renunciar o interrumpirla la vida sexual ”

INFLUENCIA DE LA ACTITUD ANTERIOR

- La forma de ejercer la sexualidad es unipersonal, y es el reflejo de un determinado estilo de relacionarse que tiene cada individuo.
- Hay influencias psicológicas, sociales y culturales que moldean el carácter de las personas es decir la personalidad adquirida a través de las experiencias personales lo que sustituye al instinto de los animales

Investigaciones de la sexualidad en la tercera edad

- E.U.A. (dos categorías)
- a) El **interés sexual** (pensamientos, conductas, fantasías y sueños de tipo sexual).
- b) **Actividad sexual** (medible por número de relaciones sexuales).

- Grupos heterogéneos, transversales

Aportaciones

- Derrocar mito de vejez asexualada.
- Disminución de la frecuencia sexual a partir de los 20 años de mayor importancia en el varón, y el descenso de la actividad sexual en la menopausia es motivada por la falta de interés del cónyuge varón y teniendo poca influencia este estado hormonal.

Aportaciones

- Muestra de 261 varones y 241 mujeres, blancos de clase media entre 45 y 75 años.
 - 1.- Actividad sexual
- Varones

75% (61 a 71^a) un coito o más al mes.
37% de 61 a 65^a. (una vez a la semana)
28% de 66 a 71^a (una vez a la semana)

- Mujeres no participaban en el coito

61% (61 a 65^a), 39%
73% (66 a 71^a), 27%

Aportaciones

- Muestra de 261 varones y 241 mujeres, blancos de clase media entre 45 y 75 años.
 - 1.- Interés sexual
 - Varones
- 6% (61 a 71^a) no tenían interés, **94% si** .
6% de 61 a 65^a
10% de 66 a 71^a)

causa de la inactividad 40% disfunción eréctil
 17% enfermedad comorbida
 14% pérdida del interés

- Mujeres
33% (61 a 65^a), **67% si**
50% (66 a 71^a). **50% si**
causa inactividad debido a su pareja
 36% muerte del cónyuge
 20% enfermedad de la pareja
 12% divorcio o separación
 22% impotencia o falta de interés de su marido

Aportaciones

- Muestra de 91 mujeres de 50 a 91^a.
- 53% sexualmente activas
 - 34% relaciones sexuales
 - 30% se masturbaban
 - 1% actividad homosexual
- 65% conservaban el interés sexual

- El interés y la actividad sexual persisten en las personas de la tercera edad.

- En la mujer desaparece quizá a un mecanismo adaptativo, ante la situación adversa de ejercerla pero tienen actividad sexual ante la presencia de un compañero sexualmente activo y socialmente aceptado.
- En el hombre mayor de 75ª. la actividad sexual decrece pero el interés se conserva, depende menos del estado civil.
- El organismo que envejece disminuye la capacidad funcional de sus órganos, aparatos y sistemas y requieren de adaptarse a condiciones nuevas, de ahí que el modelo joven en el que el coito con la culminación del orgasmo es el elemento central no es aplicable *ya que existen formas alternativas de acercamiento sexual (manipulaciones, caricias, la intimidad corporal)*.
- La autoestima se ve afectada ante la pérdida de tener relaciones sexuales.

El temor a fallar y/o la vergüenza de ver su cuerpo envejecido origina el distanciamiento en el que se rehúye la intimidad y se evita el sexo.

Mitos

- La vejez es asexuala
- la función sexual solo sirve para procrear.
- la actividad sexual afecta la salud
- la incapacidad sexual es propia de la vejez
- la sexualidad de los ancianos no es posible ni necesaria y si ocurre es anormal (prohibido verbalizarla).
- Culto mariano, en la mujer posmenopáusica desaparece toda huella de su sexualidad.
- La represión sexual ocurre en ambos sexos, pero es más marcada en el varón y el cual es visto como un degenerado.

Conclusiones

- Factores que inciden negativamente para el ejercicio de la sexualidad en la tercera edad:
 - la carencia de información adecuada
 - la marginación sexual
 - creencias erróneas que la función sexual esta en relación a la atracción física y tiene como meta un fin reproductivo.
- La actividad sexual favorece la salud física y mental.

IMPORTANCIA DE LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR”

Introducción

- El anciano es un ser humano con las mismas necesidades sexuales que los jóvenes.
- La sociedad encuadra a los ancianos como seres asexuados.

Introducción

- Escasa información sobre la sexualidad del anciano y aun más en el Holón del erotismo.
- Contexto cultural donde se atesora la juventud y belleza corporal como sinónimo de sexualidad.

Introducción

- Existen muchos mitos, creencias, hábitos y costumbres entorno a la sexualidad de los ancianos, no sólo por parte de la sociedad sino inclusive por ellos mismo debido a la carencia de conocimiento científico en el contexto sexual.

Antecedentes

- Basados en la práctica medica diaria realizada en la Clínica Especializada de Urología y Fertilidad I.A.P.
- En pacientes de la tercera edad se realizo un **diagnóstico situacional** donde se detecto la necesidad de información científica sobre la sexualidad en esa etapa de la vida.

Problema de intervención

- Parecería ser que en nuestro contexto social al anciano le es negada su sexualidad o quizá ellos mismos se niegan a ejercerla debido al desconocimiento de ésta y al pensamiento bajo el contexto reproductivo.

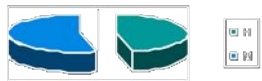
Muestra

- A 50 hombres y 50 mujeres mayores de 60 años de ambos sexos, de clase social media-baja se le realizó una encuesta, anónima, aleatorizada.

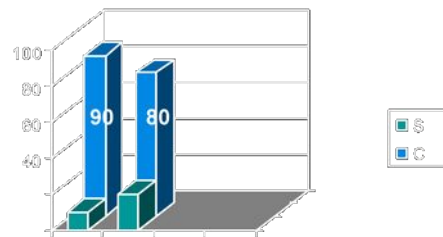
Encuesta

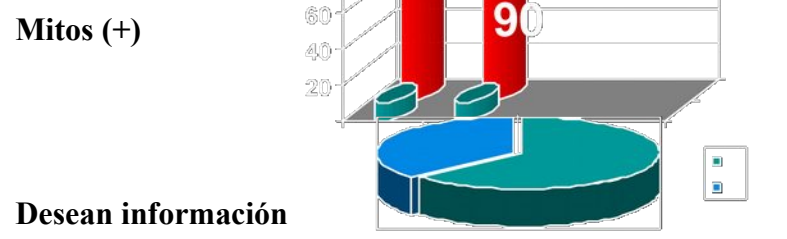
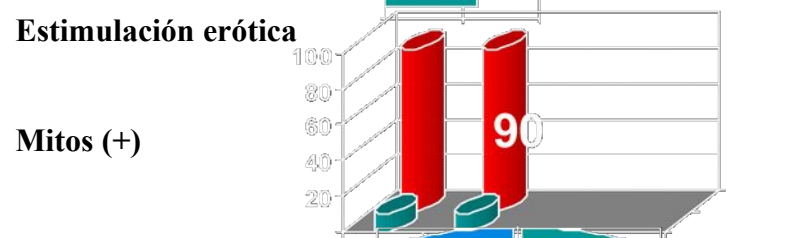
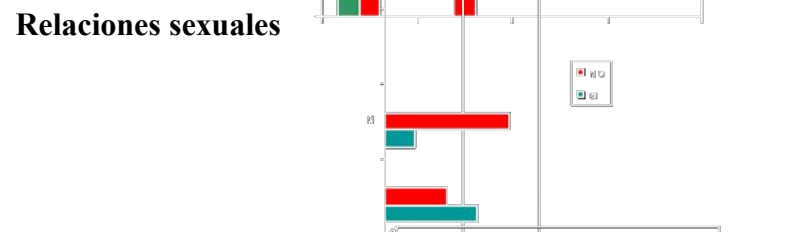
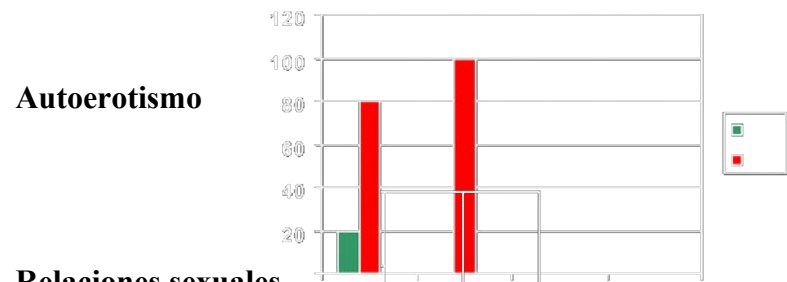
- Enfermedades Comorbidas
- Presencia de pareja, relaciones sexuales, autoerotismo, placer, disfunción eréctil, orgasmo, imagen corporal, objetos para estimulación propia o de la pareja, mitos, cambio de vida en el rubro de la esfera sexual , conocimiento de sus genitales.

Enfermedades asociadas

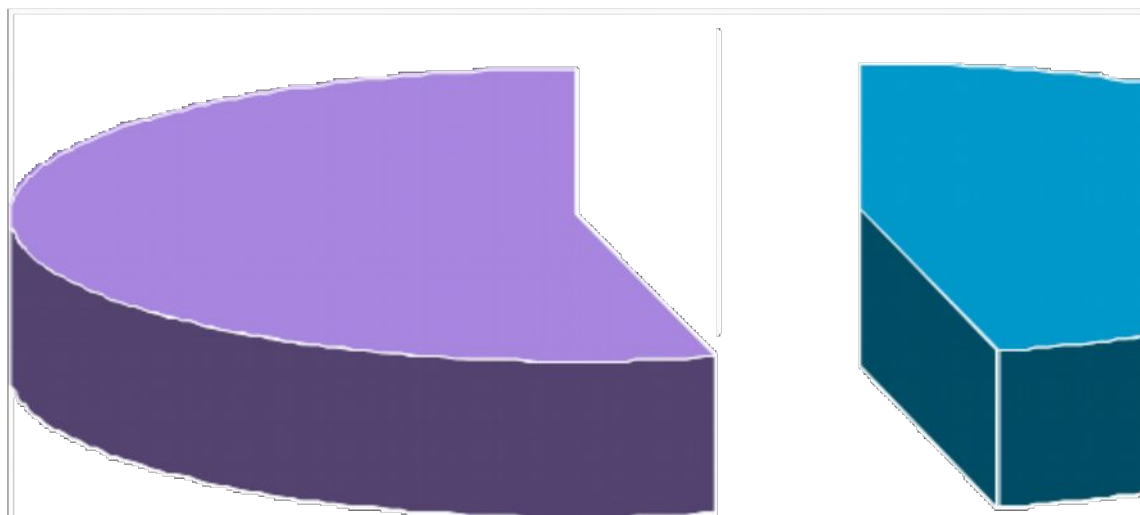


Pareja





ENFERMEDADES ASOCIADAS



HOMBRES (AZUL) 60%
MUJERES (MORADO) 70%

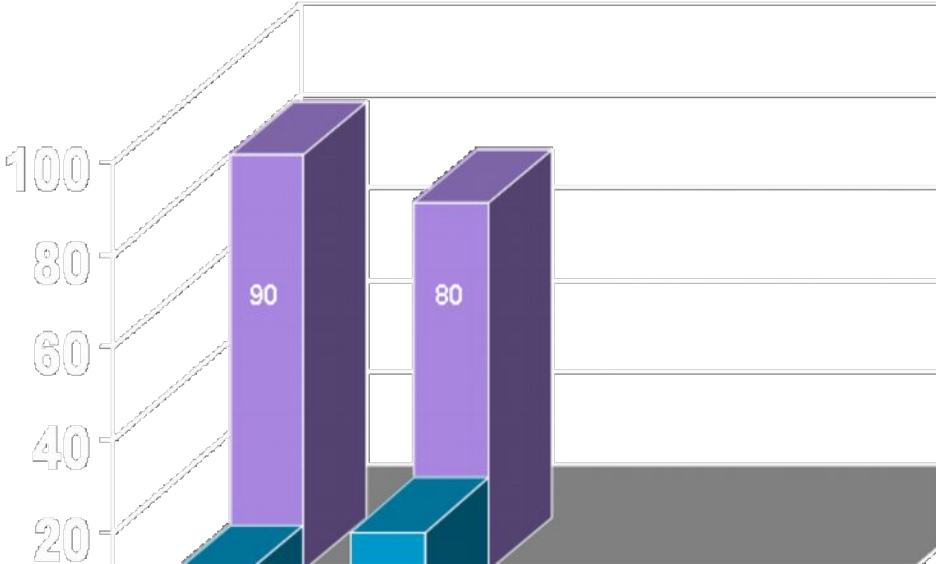
PAREJAS

AZUL (SIN PAREJA)

MORADO (CON PAREJA)

HOMBRES COLUMNA IZQUIERDA (10/90%)

MUJERES COLUMNA DERECHA (20/80%)



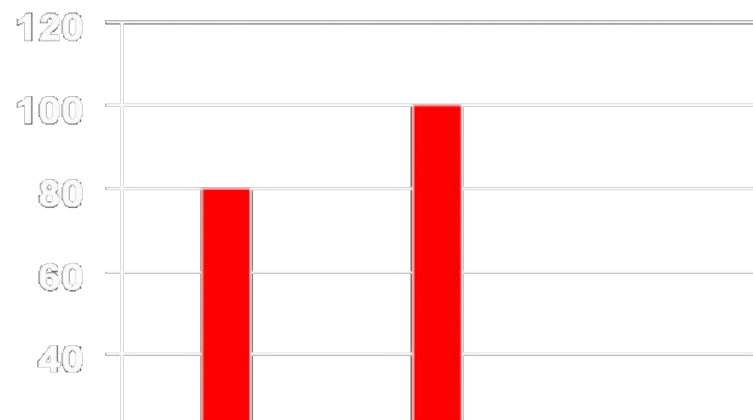
AUTOEROTISMO

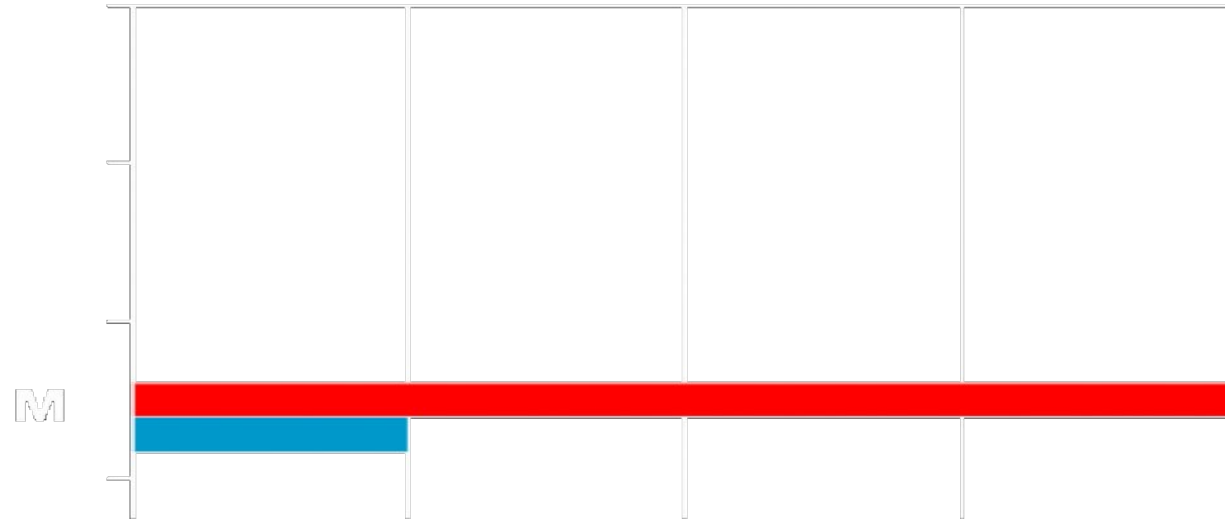
SI (VERDE)

NO (ROJO)

IZQUIERDA HOMBRES (20/80%)

DERECHA MUJERES (100%)





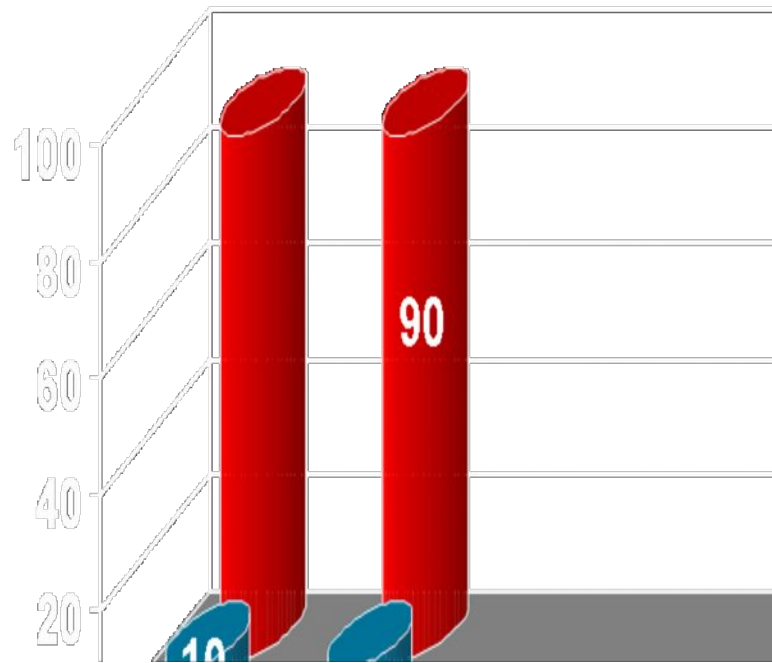
RELACIONES SEXUALES

ROJO (NO)

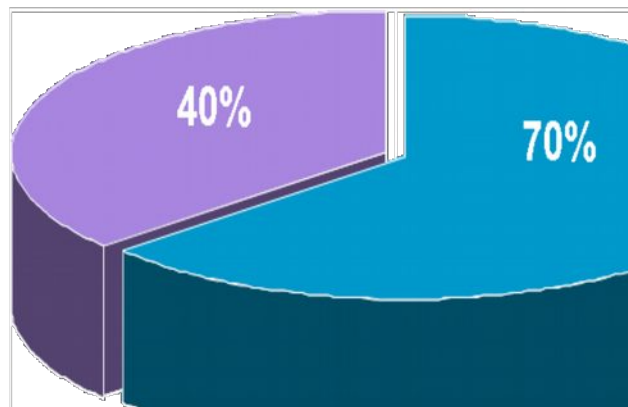
AZUL (SI)

MUJERES BARRA SUPERIOR (80/20%)

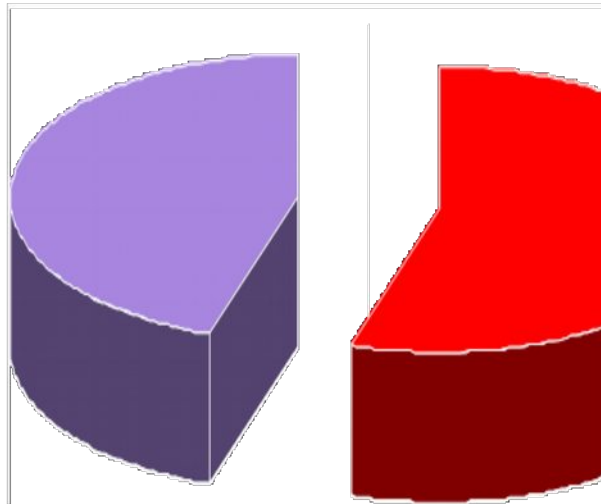
HOMBRES BARRA INFERIOR (40/60%)



ESTIMULACION EROTICA
AZUL (SI)
ROJO (NO)
HOMBRES IZQUIERDA (10/90)
MUJERES DERECHA (10/90)



MITOS (+)
HOMBRES (AZUL)
MUJERES (MORADO)



MITOS GLOBAL
ROJO (SI) 55%
MORADO (NO) 45%

Conclusiones

■ La sexualidad es un proceso dinámico, cambiante y mediado por un contorno sociocultural sin embargo el ejercerla o no es responsabilidad de cada persona y por ende deben de estar bien informados respecto al tema en cada una de las etapas de la vida.

■ En nuestro país en este momento la pirámide poblacional se encuentra con una base amplia en lo que respecta a personas jóvenes en edad productiva, sin embargo se espera que en dos decenios esta pirámide se invierta y la base sea de pacientes de la tercera edad.

Conclusiones

■ En forma global el 55% de los encuestados contestaron afirmativamente al cuestionamiento de mitos y creencias lo que podría ser menor de lo esperado y algo importante es que el sexo masculino a pesar de tener mayor número de integrantes que tienen relaciones sexuales es el que tiene más mitos.

■ Por consiguiente en este análisis es palpable la necesidad de brindar educación sobre sexualidad en personas de la tercera edad que los lleve al ejercicio de una vida sexual saludable, lejos de prejuicios, generando habilidades en el Holón del erotismo.

“ El ejercicio de la sexualidad es la posibilidad

de expresar sentimientos de ternura dentro de

una relación interpersonal en la que el aspecto más

relevante es la intimidad y la

comunicación a nivel corporal”

1. Barrios, David, (2005) *En las alas del placer*, Ed. Pax, México

2. Comfort A. (1986) *En: Una Buena edad*. Barcelona Edit Blume SA,
3. Heleger S, Mortenson M. Sexuality and aging. *British Journal of Sexual Medicine* Brit J Sex Med 1978; 32(5):16-19.
4. Hidalgo, Hinojosa Silvia K. (2007) *Erotismo, intimidad y amor*. Editores de Textos Mexicanos S.A. de C. V. México
5. Kaplan, Hellen Singler (1974) *La Nueva Terapia Sexual*. Alianza Editorial. Tomo I México
6. Kolodny RC, Máster WH, Jonson VE. *En: Tratado de medicina sexual*, Cáp. 5 La Habana: Ed. Científico Técnica, 1985, p. 84-5 (Ed. Revolucionaria).
7. Organización Mundial de la Salud, (2000) *Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción*, Antigua Guatemala
8. Rubio Aureoles Eusebio (compilador) (1994) *Antología de la Sexualidad Humana*. Consejo Nacional de Población. Grupo Editorial miguel Ángel Porrúa. México
9. Sanz, Fina (1990) *Psicoerotismo femenino y masculino*. Editorial Kairos .Barcelona. Sexta Edición