



REVISIÓN Y RELATOS DE EXPERIENCIA

La sexualidad en el adulto mayor como necesidad para envejecer con plenitud

Sexuality in older adults as a necessity for aging and fulfillment
A sexualidade no idoso como necessidade para o envelhecimento pleno

Paola Victoria López Estrada¹
<http://orcid.org/0000-0001-5375-4699>

Iván Daniel Maya Castro²
<http://orcid.org/0000-0003-3768-9553>

¹ Clínica de Medicina familiar y EQ ISSSTE,
Tamaulipas, México.

² Universidad Autónoma de Tamaulipas,
Tamaulipas, México.

Autor de correspondencia: Paola Victoria
López Estrada

Correo electrónico: pavi.lopez94@gmail.com

Recibido: 09 mayo 2024

Aceptado: 16 junio 2024

Publicado: 28 noviembre 2024

ISSN: 2954-4459

Resumen

Introducción: La sexualidad humana es un tema de interés en diferentes disciplinas y cuyos datos se han modificado con el paso de las décadas, así como por la intervención de especialistas sobre su importancia en la salud humana, por lo que en este ensayo se abordarán algunas perspectivas acerca de la sexualidad en el envejecimiento.

Desarrollo: Durante el envejecimiento varios factores influyen en las disfuncio-

nes sexuales femenina y masculina, por lo que cada una debe ser tratada de manera individual, respetando las preferencias e ideologías de las personas adultas mayores.

Discusión y conclusiones: Es importante que la indagación de la temática suceda bajo una perspectiva de género. Así se reconocerán las diferencias entre ambos sexos y sobre cómo cada uno experimenta el envejecimiento; puesto que, con la guía e información adecuada, es posible integrar la salud sexual en todas las etapas de vida.

Palabras clave: Salud sexual, adulto mayor, discriminación, menopausia, andropausia.

Abstract

Introduction: Human sexuality is a topic of interest across various disciplines, it is data has change over the decades, influenced by specialists emphasizing it is importance in human health. This essay will address different perspectives on sexuality in aging.

Development: During aging, several factors influence female and male sexual dysfunctions, each of which must be treated individually, respecting the preferences and ideologies of older adults.

Dissemination and conclusions: It is important that the investigation of the subject be conducted from a gender perspective. This approach will help to recognize the differences between the sexes and how each experiences aging, with proper guidance and information, it is possible to integrate sexual health into all stages of life.

Keywords: Older adult, sexual health, discrimination, menopause, andropausia.

Resumo

Introdução: A sexualidade humana é um tema de interesse em diferentes disciplinas e cujos dados foram sendo modificados ao longo das décadas, bem como pela intervenção dos especialistas sobre a sua importância na saúde humana, pelo que este ensaio abordará algumas perspectivas sobre a sexualidade no envelhecimento.

Desenvolvimento: Durante o envelhecimento, vários fatores influenciam as dis-

funções sexuais femininas e masculinas, por isso cada um deve ser tratado individualmente, respeitando as preferências e ideologias dos idosos.

Discussão e conclusões: É importante que a investigação do tema se faça a partir de uma perspectiva de gênero. Isto irá reconhecer as diferenças entre os sexos e como cada um experimenta o envelhecimento; uma vez que, com a orientação e as informação certas, é possível integrar a saúde sexual em todas as fases da vida.

Palavras-chave: Saúde sexual, idoso, discriminação, menopausa, andropausa.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad es un componente esencial en el ser humano que se manifiesta a lo largo de su vida y resulta de la interacción entre diversos factores: biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y espirituales; ésta incluye elementos como el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. La humanidad vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

Sin embargo, no siempre se experimentan o se expresan todas las dimensiones simultáneamente, pues su desarrollo pleno está relacionado con la satisfacción de necesidades humanas esenciales como el contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor. Además, la sexualidad no solo se limita a la función biológica, sino que ésta debe ser comprendida

desde la cultura, las relaciones sexuales y la experiencia personal de cada individuo¹.

El psicoanalista austriaco Sigmund Freud, uno de los exponentes que teorizó la sexualidad humana, tuvo la creencia de que la sexualidad consistía en un instinto biológico y ésta no podía ser reprimida o ignorada, sino que debía ser parte del crecimiento natural de la persona².

Los estudios acerca de la sexualidad han progresado beneficiosamente con el paso de las décadas, por ejemplo, después de la Segunda Guerra Mundial, algunos movimientos sociales produjeron una revolución sexual, así como nuevos enfoques de investigación al respecto de ésta. De esta manera, la construcción del conocimiento sobre la sexualidad se ha nutrido gracias a los diversos aportes y ha modificado la forma en que las personas viven su sexualidad. Sin embargo, aún existen matices que no han sido considerados y que deben compartirse para orientar a la sociedad³.

La sexualidad es un aspecto fundamental en la vida humana, puesto que ocupa un lugar importante en las relaciones interpersonales. Las reflexiones actuales indican que una actividad sexual satisfactoria aporta una sensación de pertenencia mutua. En cambio, la falta de placer puede acarrear graves consecuencias para la relación, como la desintegración o una baja autoestima en alguno de los integrantes⁴.

El reconocimiento de que la sexualidad humana sea explorada a través de las distintas etapas de vida es crucial para que ésta sea plena; en distintas partes del mundo, se considera que las personas adultas mayores (PAM) son aquellas que han superado

los 60 años de vida, y la manera en que se enfrenta esta etapa está influida por una serie de diversos factores (entre ellos, la cultura de origen y la situación socioeconómica). El proceso de envejecimiento se ve moldeado por los hábitos, estilos de vida y la percepción personal que cada individuo tiene de sí mismo. En última instancia, estos elementos determinan la calidad de vida experimentada por los PAM⁵.

El envejecimiento afecta a las personas en diferentes niveles. Físicamente, la dependencia hacia la familia aumenta y, en ocasiones, esta etapa conlleva pérdidas significativas, como la muerte de la pareja, o el detrimento de los sentidos y la individualidad⁶; según la OMS, el envejecimiento activo sucede cuando el individuo es capaz de compensar las limitaciones fisiológicas y emocionales con el fin de lograr su bienestar, así como su realización personal. Esto, incluyendo una manera plena de vivir su sexualidad. De hecho, estudios recientes atestiguan que el deseo y la capacidad de disfrutar en el ámbito sexual no disminuyen con la edad, sino que se mantienen, por lo cual es importante abordarse de una manera distinta⁷.

La OMS refiere que para el logro de una salud sexual plena deben respetarse los derechos y necesidades de las personas implicadas, además de que debe mantener un enfoque respetuoso, libre de prejuicios y discriminación⁸. No obstante, los estereotipos que rodean a las PAM limitan sus contactos y actividades, pues se esparce la idea de que las necesidades socioafectivas disminuyen conforme el ser humano envejece. Esto queda en el subconsciente del mismo, lo que limita sus actividades y la forma en que se percibe⁹.

Socialmente es difícil aceptar que la sexualidad sea un aspecto integral que se manifiesta y expresa a lo largo de todas las etapas de vida. En la actualidad, persisten ciertos tabúes respecto de la sexualidad en las PAM, así como de los beneficios que permiten el mantenimiento de una buena salud física y mental durante el envejecimiento; por lo que es fundamental profundizar en esa temática y compartir información al respecto para fomentar una conversación más abierta y comprensiva sobre la sexualidad en todas las edades¹⁰.

Dado que los hombres y las mujeres experimentan el envejecimiento de manera distinta, deben abordarse las necesidades de forma individual, así como el apoyo o intervención que cada uno requiera¹¹; el declive de la actividad sexual ocurre por diversos factores que están relacionados directamente con la condición física de las personas. Esto es significativo porque el mantenimiento de la actividad física en las PAM es equiparable al tratamiento no farmacológico de algunas enfermedades degenerativas¹².

Como se mencionó, la sexualidad adquiere diferentes significados según el individuo. Debido al interés que ésta causa para las disciplinas que estudian la salud y el comportamiento, este ensayo aborda las situaciones que viven algunas PAM, a la vez que se exploran los cambios físicos y emocionales que presentan, con la finalidad de promover el desarrollo pleno de la sexualidad durante el envejecimiento¹³.

La plenitud refiere a una vida sexual integral. Esto comprende varios factores, entre ellos: la autonomía y el poder de tomar decisiones informadas sobre la propia sexualidad

para tener el control sobre las experiencias íntimas; la conexión durante las relaciones íntimas; el mantenimiento de una salud sexual adecuada, tanto física como emocional para participar en actividades cómodas y placenteras; incluso implica ser aceptado y respetado por la sociedad y por los profesionales de la salud, quienes deben reconocer y responder a las necesidades sexuales específicas de las personas mayores con empatía y comprensión¹⁴.

La sexualidad en la mujer mayor

El climaterio es una etapa que sucede aproximadamente a partir de los 40 años y que delimita el periodo reproductivo de las mujeres, lo cual ocasiona cambios hormonales y síntomas significativos: sofocación, cambios de humor, trastornos del sueño, problemas urinarios y resequedad vaginal; esta fase se agudiza por los problemas psicoemocionales de la mujer, mismos que afectan su personalidad y comportamiento. Se ha descubierto que 4 de cada 10 mujeres, durante el climaterio, padecen algún tipo de disfunción sexual (tales como vaginismo, coito doloroso, pérdida del deseo sexual, entre otros). La mayoría de las mujeres son capaces de percibir estos cambios, mas no tienen la confianza para compartir sus inseguridades con los profesionales de la salud; por su parte, el diagnóstico temprano de cualquier disfunción sexual femenina puede mejorar el estilo de vida, así como la manera en que la mujer desarrolla su sexualidad¹⁵.

Así, la terapia de reemplazo hormonal es una intervención que requiere una estrecha vigilancia por el desequilibrio que puede ocasionar. Su uso ha demostrado ser útil para regularizar el deseo sexual y la auto-

estima; por otra parte, para algunos de los síntomas de disfunción, los sexólogos recomiendan el uso de lubricantes al momento de mantener relaciones íntimas al igual que externar cualquier situación de incomodidad. Además, conversar sobre las emociones y el deseo sexual con la pareja facilita la cercanía y aumenta la sensación de sentirse amado¹⁶.

Para las mujeres la sexualidad está asociada con el aspecto emocional de una relación y con el sentido de afecto, por lo que es importante que exploren su sexualidad con libertad y tengan la capacidad de crear relaciones interpersonales sanas, con individuos que sean capaces de nutrir su conexión sin limitar los encuentros a situaciones físicas¹⁷.

A pesar de las manifestaciones, tanto físicas como emocionales, que afectan la sexualidad de las PAM, esta problemática no suele considerarse una situación de urgencia en el primer nivel de atención del sector salud. Sin embargo, es fundamental realizar intervenciones enfocadas en la salud y el bienestar de la mujer de acuerdo con sus necesidades y perspectivas de la sexualidad. De esta manera, se brindarán herramientas para alcanzar la plenitud durante el envejecimiento¹⁸.

El hombre mayor y la sexualidad

Una cifra considerable de hombres, alrededor de los 45 años, experimentan andropausia o climaterio masculino, lo que conlleva un declive hormonal. No obstante, esta etapa no es nombrada ni estudiada con la misma frecuencia que su contraparte femenina. Algunos síntomas observables son: aumento de la sudoración nocturna,

fatiga, depresión, bajo libido sexual y problemas de erección; por ello, es importante mencionar que la sexualidad masculina, aún en la vejez, está enfocada en la parte física (las relaciones sexuales), por lo que deben concentrarse en la creación de vínculos de empatía y respeto, a la par que satisfacen las necesidades de los involucrados.

La disfunción eréctil es un problema que afecta entre el 20 y el 45% de la población masculina a nivel mundial, de ahí que sea un motivo frecuente en las consultas del servicio de urología. Ésta tiene un origen multifactorial, por lo que requiere la evaluación de distintos expertos para localizar su origen: el diagnóstico diferencial incluye el registro del número de erecciones matutinas, duración y la exploración física; algunos factores que predisponen su padecimiento son las enfermedades crónico-degenerativas, el tabaquismo, las hiperlipidemias, y algunas afecciones del tracto urinario; así, cuando mejora la condición de origen, disminuyen los efectos de la disfunción¹⁹.

Pese a que la edad está relacionada negativamente con el desarrollo de la sexualidad, debe notarse que la libido sexual masculina solo disminuye, y no desaparece por completo; realizar actividades que complementen el estilo de vida de los PAM permitirá la autovaloración y la mejora de los hábitos que, a la par, reducirán algunos casos de disfunción sexual masculina. Entre las recomendaciones se incluyen: actividad física moderada, dieta equilibrada, sueño adecuado y expresar las emociones y miedos que se presenten en la vida cotidiana.

El contexto sociocultural de los PAM es distinto al actual, y la falta de comunicación entre el doctor y el paciente puede limitar

el acceso a la salud sexual geriátrica. Algunas intervenciones que pueden realizarse desde casa son el mejoramiento de los hábitos nutricionales, así como el control de las enfermedades previas a través de la actividad física moderada y adaptada a sus capacidades.

Adaptarse de manera resiliente al envejecimiento permitirá el desarrollo de una nueva perspectiva sobre la sexualidad. Los PAM tienen derecho a elegir cómo desean expresarla y la sociedad debe considerar su exploración como una necesidad para vivir plenamente. De este modo, la imagen de la sexualidad masculina no sería negativa y no limitaría los beneficios que se adquirirán en esta fase.

Conclusiones

Durante el envejecimiento el cuerpo experimenta cambios físicos esperables, y estos pueden ser influenciados por enfermedades o por el estilo de vida. Además, la percepción que se tiene de sí mismo ocasiona las limitaciones que surgen en esta etapa. Así, la sexualidad en el adulto mayor es un tópico recurrente que aún tiene incógnitas por resolver.

La exploración de las necesidades individuales, así como el tratamiento de las posibles disfunciones sexuales que puedan surgir en los PAM, es importante; pues una perspectiva positiva sobre la sexualidad en la edad adulta aperturará nuevas formas de autoconocimiento, al mismo tiempo que se mejoran las relaciones de pareja y se aprovechan las oportunidades que esta etapa ofrece. La sexualidad no debe separarse de la vida cotidiana, sino que debe ser observada como una parte integral de la vida

humana que incluye la autoconciencia y la autovaloración.

Las enfermeras pueden facilitar a los pacientes un ambiente de confianza en el que se sientan cómodos para discutir sus preocupaciones sexuales. También, a través de la educación y la promoción de la salud, pueden ofrecer orientación y apoyo para manejar los cambios relacionados con la edad, así como habilitar a los adultos mayores para que mantengan una vida sexual activa y satisfactoria. De esta manera, se reconoce la sexualidad como una dimensión esencial de la salud y se contribuye al bienestar general de los PAM.

Es esencial que la salud sexual en esta etapa de vida se aborde con apertura, sin prejuicios y considerando las particularidades propias del envejecimiento. Por lo que la investigación geriátrica y gerontológica debe brindar nuevos aportes a la temática, además de que tiene que indagar y exponer las incertidumbres y barreras que se tienen al envejecer, con el fin de que los PAM vivan una sexualidad plena.

Referencias

1. Luisi Frinco V. Sexualidad, género y salud sexual. *Extramuros*. [Internet]. 2018; (17):97-107. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7862367>
2. López Ortega VH., Capetillo Hernández J. Aportes de Sigmund Freud al estudio de las perversiones. *Hist Graf*. [Internet]. 2019;(54):155-192. Disponible en https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-09272020000100155

3. Cuervo Pollán A. La maternidad en las sociedades abiertas: estrategias patriarcales en torno a la reproducción y la sexualidad [Internet]. Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2023. Disponible en: <https://portalcientifico.uned.es/documentos/649dc-42ba3a4af6c6b6260fa>
4. García Villanueva J., Jiménez Delgadillo GDJ., Hernández Ramírez Cl. Estereotipos sobre la sexualidad en la adultez mayor: un análisis desde la perspectiva de género. Rev Electrónica en Educ y Pedagog. [Internet]. 2020; 4(7):27-38. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823255>
5. Aldas-Vargas CA., Chara-Plua NJ., Guerrero-Pluas PJ., Flores-Peña R. Actividad física en el adulto mayor. Rev Científica Dominio Las Ciencias [Internet]. 2021;7(5):64-77. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383840>
6. Villagómez Ornelas P. El envejecimiento demográfico en México niveles tendencias y reflexiones. 2016: 306-314. Disponible en: http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1682/mod_resource/content/19/Repositorio_Cursos/Archivos/Alzheimer/MODULO_I/UNIDAD_2/El_envejecimiento.pdf
7. Zarebcki G. La Organización Mundial de la Salud (OMS): del envejecimiento saludable a la vejez como enfermedad. Desafíos para la gerontología. Gerontol Today. [Internet]. 2021; 1:13-23. Disponible en <https://www.fundacionsidom.org/assets/documentos/investigaciones/0c4ef-graciela-zarebski-oms.pdf>
8. Silvina Valente D., Pellegrino JA., Tatti S. Sexualidad y salud sexual. Rev Asoc Med Argent [Internet]. 2021; 134:2021-30. Disponible en: <https://www.ama-med.org.ar/revista/descargacontenido/398>
9. Velasco VM., Suárez GG., Limones MDL., Reyes H., Delgado VE. Creencias, estereotipos y prejuicios del adulto mayor hacia el envejecimiento. Eur J Heal Res. [Internet]. 2020; 6(1):85. Disponible en: <https://revistas.ua autonomia.cl/index.php/ejhr/article/view/1311>
10. Velandia Cortes J. Representaciones sociales en los adultos mayores del municipio de Guatavita en torno a su sexualidad. Universidad Cooperativa de Colombia. [Internet]. 2022. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/46536e2a-e228-4982-8295-d10d36bc1978/content>
11. Arias C., Soliveres C., Bozzi N. El envejecimiento poblacional en América Latina: Aportes para el delineamiento de políticas públicas. RELASP. [Internet]. 2020; 1(2):11-3. Disponible en: <https://ojs.unsj.edu.ar/index.php/relasp/article/view/577>
12. Martínez Heredia N., Santaella Rodríguez E., Rodríguez-García AM. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Retos. [Internet]. 2020; 39:829-834. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/>

[article/view/74537](#)

13. Mencia S., Rodriguez-Martín B. Percepciones de la sexualidad en adultos mayores: una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Rev Esp Salud Pública*. [Internet]. 2019; 93(4):35-42. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2019.v93/e201909059/es>

14. Agüero Grande JA., Guerrero Castañeda RF. Significado de envejecimiento saludable: su construcción desde la fenomenología de Heidegger. *Fenomenología en el abordaje del envejecimiento y vejez*. [Internet]. 2024;16-26. Disponible en: <https://publicacoes.abennacional.org.br/ebooks/e26-fenomenologia-c2>

15. Valeria C., Diaz-blas PA., Paredes CC. Efecto en la andropausia y menopausia del *Lepidium meyenii*: Una revisión de la literatura. [Internet]. 2023; 8(4):6-12. Disponible en: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/760>

16. Espitia-De La Hoz FJ. Prevalence and characterization of sexual dysfunctions in women in transition to menopause. *Rev Chil Obstet Ginecol*. [Internet]. 2023; 88(6): 366-374. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75262023000600366&lng=es&nrm=iso&tlng=en

17. Spengler L., Granado O., Benítez M. Sexualidad y características biológicas, psicoafectivas y sociales en mujeres climatéricas. *Rev Cuba Med Mil* [Internet]. 2021; 50(2):1-16. Disponible

en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v50n2/1561-3046-mil-50-02-e1000.pdf>

18. Ruiz Vallejo F., Cifuentes Avellaneda Á., Devía C., Alfonso M., Alegría A., Vera C. Percepciones y experiencias de adultos mayores sobre sexualidad y servicios de salud sexual en Colombia. *Salud UIS*. [Internet]. 2023; 55(1):1-10. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/12737>

19. Jáuregui-Vélez DI., Bermúdez-Villalpando VI., Vidal-Solorzano LC., Castillo-Montes MA., Ochoa MC., Ramírez-Leyva DH. Análisis del grado de disfunción eréctil en adultos jóvenes de Tijuana, México. *Atención Fam*. 2022; 30(1): 33-38. Disponible en: https://revistas.unam.mx/index.php/atencion_familiar/article/view/83864