

# Mitos y Prejuicios De La Sexualidad En Adultos Mayores: Recomendaciones Del Hospital Puerto Montt

18/07/2024



La sexualidad es un pilar fundamental de la vida, sin importar la edad. Sin embargo, la desinformación y los mitos afloran cuando se habla de este tema en adultos mayores, quienes son estereotipados como un segmento de la población que 'no tiene sexo', siendo este prejuicio uno de las principales limitantes que encuentran hombres y mujeres sobre los 60 años al momento de decidir tener una vida sexualmente activa.

Tanto la población chilena como la del mundo en vías de desarrollo, en general, está envejeciendo. En Chile hay 3.449.362 personas mayores (60 años y más), lo que representa un 18% de la población, lo que, de acuerdo a proyecciones de la CEPAL, se espera que para el año 2050 la población de personas mayores en Chile representará un 32% del total, es

decir, más de 6 millones de habitantes, por lo que el cambio cultural debe ser más anticipado.

“Culturalmente existe la creencia que la persona mayor es un ser asexuado, lo que no tiene ningún fundamento biológico. La edad avanzada es sólo una etapa más del ciclo vital, y las personas mayores pueden naturalmente tener una sexualidad, a través de muchas formas. Estos estereotipos generan la perpetuación del concepto de que una persona mayor no puede tener vida sexual, lo que es totalmente discriminatorio y edadista”, detalló la Dra. Erica Astorga, médico jefe de la Unidad de Geriatria del Hospital Puerto Montt.

Y a pesar de que son “pocas o muy raras” las ocasiones en que sus pacientes le consultan sobre su vida sexual, la Dra. Astorga es enfática en señalar que el creer que los adultos mayores tienen desinterés en su vida afectiva “es sumamente dañino”, cayendo en el ‘edadismo’, concepto que atribuye características negativas al envejecimiento, profundizando una discriminación explícita e implícita, tanto de las comunidades hacia sus adultos mayores, como entre ellos mismos.

“De hecho, es tanto que muchas personas, sobre todo mujeres, piensan que no tienen el derecho de rehacer una vida amorosa después de la viudez, por diferentes motivos: porque los hijos se ponen celosos, o los demás los van a juzgar, o a veces, porque han tenido experiencias desagradables con sus parejas anteriores y no quieren repetir los problemas, pero en cuanto a sexualidad, en general no consultan al menos en nuestra especialidad”, precisó la profesional.

Existe la falacia común entorno a que los adultos mayores son físicamente incapaces de mantener relaciones sexuales, mito que se puede derribar aceptando el hecho de que “la sexualidad va mucho más allá que el acto del coito y penetración. Implica una relación afectiva, sensaciones de placer, y sería muy

deseable que las personas pudieran conocer su propio cuerpo porque muchas personas ni siquiera saben cómo se llaman las distintas partes, sobre todo el área genital”, indicó la Dra. Astorga.

Sin embargo, se debe reconocer que a nivel fisiológico existen cambios hormonales, corporales y mentales que son naturales en las personas mayores, los que, con la adecuada guía y acompañamiento médico, no deberían ser impedimento para que hombres y mujeres sobre los 60 años disfruten de una vida sexoafectiva sana y acorde a sus propias expectativas, intereses y necesidades.

### **Cambios Fisiológicos de la Vejez**

En mujeres, por ejemplo, se presenta en la vejez sequedad vaginal, debido a la caída de la producción de estrógeno con la llegada de la menopausia, lo que produce dolor e incomodidad al momento de la penetración, pero “existe la terapia de reemplazo hormonal y también el uso de lubricantes, por lo tanto, este cambio fisiológico puede sobrellevarse. Y de nuevo: la actividad sexual no implica solamente el sexo vaginal, existen otras prácticas que se pueden seguir disfrutando”, precisó la Dra. Astorga.

“En el caso de los hombres, el cambio normal es que puede haber menos turgencia en el pene y dificultades para mantener la erección. Y en los dos sexos ocurre que el deseo sexual es menos que en la juventud, va bajando de a poco con los años y llegar al orgasmo puede costar un poco más, además, la recuperación o la latencia entre un orgasmo y otro es más larga, por lo tanto, el sexo es más lento y pausado”, indicó la profesional.

Patologías crónicas también pueden afectar el desempeño sexual durante la vejez, como, por ejemplo, la diabetes, enfermedades

neurológicas en general, el uso de medicamentos por enfermedades mentales, “pero la buena noticia es que existen tratamientos para muchas de ellas” en el Hospital Puerto Montt, de acuerdo a la geriatra, a través atenciones a las que se pueden acceder por derivación desde la atención primaria de salud.

### **Recomendaciones**

Para la Dra. Astorga, la clave es la comunicación, es decir, que los adultos mayores puedan tener la confianza y la seguridad al momento de expresar sus deseos, “perderle el miedo, entender que la sexualidad va mucho más allá del acto sexual clásico, ya que la relación afectiva, las caricias, la intimidad, también son parte de ella. Lo principal es consultar si ven algún problema en su sexualidad, porque hay varios de estos problemas que tienen solución. En el Hospital Puerto Montt existe un equipo de médicos geriatras dispuestos a ayudarlos con este y otros temas”.

“El sexo en esta etapa de la vida tiene beneficios a nivel mental. Las personas con una vida sexual sana son más felices. Existen beneficios a nivel cognitivo, ayudando a la memoria, a nivel físico también, y además el beneficio que trae a la relación de pareja si se tiene actividad sexual con alguien en especial, ya que una sexualidad sana implica comunicación y respeto con la pareja, por lo tanto, los beneficios se replican en adultos mayores tanto a nivel individual como de pareja”, concluyó la especialista.