

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR






MSc. Juan Carlos Baster Moro
Universidad de Ciencias Médicas de Holguín



SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR


Objetivos de aprendizaje:

-  Definir la salud sexual geriátrica.
-  Relacionar los factores fisiológicos que influyen en la respuesta sexual en el adulto mayor.
-  Caracterizar las fases de la respuesta sexual para cada sexo.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Sumario:

 Salud sexual geriátrica.

 Factores fisiológicos que influyen en la respuesta sexual en el adulto mayor.

 Características de las fases de la respuesta sexual para cada sexo.

La atención de las personas de edad debe ir más allá del enfoque puramente patológico y debe abarcar la totalidad de su bienestar, teniendo en cuenta la interdependencia de los factores físicos, mentales, sociales y ambientales.

Por consiguiente, la atención sanitaria debe hacer participar a todo el sector sanitario y social y a las familias en el mejoramiento de la calidad de la vida de las personas de edad.

I Asamblea Mundial del Envejecimiento

Viena, Austria

1982

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Sexualidad: conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo (Real Academia Española, 2001), así como los sentimientos, actitudes y actividades que lo acompañan. De tal manera que, cuando se habla de sexualidad se incluyen diferentes formas de expresión tales como el acercamiento a una persona que nos atrae, las miradas, caricias, besos, abrazos, masturbación, juegos y fantasías sexuales (Larousse, 2003).

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Salud sexual según la OMS (2002).

“Estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; que no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantengan los derechos sexuales de todas las personas, deben ser respetados, protegidos y cumplidos”.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Se define la salud sexual geriátrica como “la expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, durante toda la existencia, en una relación de confianza, amor, compartir y placer, con o sin coito”. Este concepto se basa fundamentalmente en una “optimización de la calidad de la relación” (más que en la cantidad).

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Factores fisiológicos que influyen en la respuesta sexual del adulto mayor.

Cambios biológicos en la mujer adulta mayor:

- Finaliza la capacidad reproductiva.
- Disminuye la tasa de estrógenos y progesterona (menopausia).
- Cambios en la figura corporal y en la distribución de la grasa.
- Dificultades en la excitación y la lubricación.
- Descenso de las contracciones en el orgasmo.
- Disminución del tamaño de útero y vagina.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Factores fisiológicos que influyen en la respuesta sexual del adulto mayor.

Cambios biológicos en el hombre adulto mayor:

- Disminución gradual del nivel de testosterona.
- Los testículos se hacen más pequeños y flácidos.
- Hay una menor producción de espermatozoides.
- Reducción de la viscosidad y volumen del líquido seminal.
- Disminución de la fuerza eyaculatoria.
- Aumento del tamaño de la glándula prostática.
- El orgasmo pierde calidad fisiológica pero gana a nivel psicológico y emocional.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Cambios en el patrón sexual en el adulto mayor.

Comportamiento sexual en la vejez depende:

- Salud en general.
- Disponibilidad de un compañero(a) sano(a).
- Personalidad.
- Actitudes hacia y de los otros.
- Nivel de educación.
- Nivel social.
- Creencias sexuales.
- Actitud sexual previa, intereses y prácticas previas, grado de satisfacción con la vida, entre otros.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Cambios según la fase de respuesta sexual en la adulta mayor.

- F. excitación: disminuye la vaso congestión de tejidos genitales. El matiz púrpura se convierte en más rosado. La lubricación vaginal puede tardar de 5-15 minutos más.
- F. meseta: disminuyen las contracciones uterinas. Los labios mayores no se elevan y la respuesta del clítoris no se modifica.
- F. orgasmo: menor duración de las contracciones uterinas, siendo más espásticas que rítmicas.
- F. resolución: mas rápida, los labios menores palidecen antes.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Cambios según la fase de respuesta sexual en el adulto mayor.

- F. excitación: incremento del tiempo para obtener erección completa.
- F. meseta: más larga, disminuye el enrojecimiento de la piel, la erección de los pezones, el aumento y la elevación de los testículos y del líquido preeyaculatorio.
- F. orgasmo: aumento de control eyaculatorio. Contracciones eyaculatorias más lentas y menos vigorosas.
- F. resolución: detumescencia más rápida, periodo refractario más largo.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Frecuencia de la actividad sexual.

La actividad sexual disminuye con la edad, manteniéndose con una frecuencia variable, el mantenimiento de la actividad sexual en los ancianos depende principalmente de:

- Buen estado de salud físico y mental.
- La existencia de un compañero/a sin limitaciones.
- La historia sexual previa.

Aquellos sujetos con una actividad sexual habitual y periódica durante otras etapas de la vida, tienen mayor probabilidad de mantener esta actividad cuando envejecen.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Cese de la actividad sexual.

No es cronológico, depende de muchos factores:

- Estado de salud y el grado de incapacidad física y mental (tanto del sujeto como de su pareja).
- Frecuencia y la calidad de las relaciones sexuales previas.
- Mala interpretación e inadaptación a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento.
- Situación afectiva y calidad de la relación con la pareja y con otras personas.
- Cambios en el papel social del adulto mayor.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Ética de la sexualidad.

De una parte está el respeto mutuo de la pareja como seres sociales, que abarca no sólo el reconocimiento de la existencia del otro, sino que se extiende hasta el amor al otro. Y cuando se habla de amor no sólo se refiere al amor físico, al deseo y al placer del sexo, sino al disfrute de ideas, gestos, opiniones y caricias compartidas. En el ejercicio de la sexualidad humana no sólo está involucrada la pareja, sino la familia y la sociedad a la que se pertenece, con sus propios valores morales, tanto sociales como personales.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Prevención de las disfunciones sexuales en la tercera edad.

Al contrario de las que muchas personas piensas, una parte considerable de las disfunciones en la tercera edad tienen su origen en desconocimientos, falsas expectativas, sentimientos de minusvalía y otros fenómenos que, si bien desempeñan un papel importante en la aparición de las disfunciones, son relativamente fáciles de combatir y prevenir mediante una adecuada divulgación y discusión.

Para disfrutar de una vida sexual plena en la tercera edad, Masters y Johnson plantean que solo hay que cumplir con 3 condiciones, disfrutar de salud razonable, apreciar la sexualidad y disponer de pareja.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

La orientación terapéutica sexual está dirigida a:

- Que el tratamiento con estrógenos es útil para mejorar la lubricación vaginal.
- Que es necesario un mayor tiempo de estímulo para lograr una adecuada erección del pene.
- Aliviar el sentimiento de culpa que se origina cuando existe la necesidad de reiniciar la actividad sexual después de la muerte del conyugue.
- Eliminar la "ansiedad" que se desencadena cuando se piensa que la pareja enferma pudiera agravarse con las relaciones sexuales.
- Brindar la orientación necesaria para mantener la privacidad de la pareja.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Derechos sexuales de las personas adultas mayores.

- A sentir el propio cuerpo.
- A conservar su orientación sexual, si así lo desea.
- A compartir el goce y el placer hedónico global.
- A mantener al máximo su integridad física para un mejor goce y disfrute de su sexualidad.
- A la propia intimidad, especialmente cuando la consideren importante para ejercer su sexualidad.
- A que la expresión de la sexualidad no sea necesaria y exclusivamente el coito.
- A vivir la sexualidad a través de su fantasía.
- A conservar la valoración positiva de los cambios físicos y fisiológicos que se suscitan en su cuerpo.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Conclusiones:

El Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor que se encuentra priorizado por el MINSAP permite garantizar la calidad de la atención médica y social a los envejecidos y al envejecimiento como proceso en el país, independientemente del nivel de donde se oferte o sea demandada.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Autoevaluación:

- ¿Qué cambios fisiológicos del envejecimiento están relacionados la respuesta sexual humana?
- ¿Cómo se comportan las fases de la respuesta sexual para adultas y adultos mayores?

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Conclusiones:

La sexualidad constituye una dimensión importante en el funcionamiento del adulto mayor como ser biopsicosocial, que debe ser considerada en la valoración geriátrica integral, y ser respetada por la familia, la sociedad y los profesionales de la salud. Su expresión en la senectud adquiere características propias, pero igual de placentera.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Bibliografía.

- Leyva Marín Y, Artilles de León I, Flórez Madan L, Cano López A M, Bravo Fernández O, Castro Espín M, et al. Salud sexual, sexualidad y trastornos sexuales. En: Álvarez Sintés R, Hernández Cabrera G, Baster Moro JC, García Núñez R D. Medicina General Integral. Vol. I. 3ra ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2014. p. 185 - 95.
- Llanes Betancourt C. Geriatria. Adulto mayor y sexualidad. En: Temas para enfermería. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2017.
- Llanes Betancourt C. La sexualidad en el adulto mayor. Rev Cubana Enfermer [serie en Internet]. 2013 Jul - Sept [citado 27 Dic 2018]; 29(3): [aprox. 4 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000300008

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

Bibliografía.

- Baster Moro J C. Glosario de términos y definiciones. Geriatria y Gerontología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2010.
- Colectivo de autores. Salud sexual y reproductiva. Manual de procedimientos. 2ª. ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2017.
- Sánchez Santos L. Introducción a la medicina general integral. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2001.