

Introducción

El envejecimiento se trata de un proceso natural en el cuál a partir de los 30 años se comienza a hacer visible. Comienza con la llegada de la menopausia en las mujeres y la andropausia en los hombres.

La sexualidad en personas mayores se trata de un aspecto fundamental, cada vez más a la luz y menos tabú, sin embargo, aún tiene grandes barreras para la sociedad y es importante el poder derribarlas ya que es parte importante para la vida de muchas personas. Debido a una mayor esperanza de vida, es evidente que es necesario comprender y atender las necesidades sexuales de esta población para promover su bienestar integral.

Su percepción y actitud ante ello se influencia mucho por los factores culturales, sociales y personales, es por ello que como subtema elegido se han elegido las creencias y cultura sobre la sexualidad en el envejecimiento, en personas mayores de 65 años.

Objetivos

1. Conocer los factores que influyen en la sexualidad de las personas mayores.
2. Conocer la perspectiva sociocultural sobre la sexualidad en el envejecimiento.

Metodo

Búsqueda mediante términos MeSH para optimizar la búsqueda. Se han utilizado las principales fuentes de información, en este caso Pubmed, Scopus, Cochrane Library y Google Scholar. Términos MeSH: “sexualidad”, envejecimiento saludable”, “educación sexual”, “ancianos” y “cultura”

Resultados

- Cambios fisiológicos de la sexualidad en la vejez:

♂ Disminuyen los niveles de la testosterona, lo cuál puede afectar al deseo sexual. También ciertas enfermedades como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares pueden provocar problemas de erección.

♀ Después de la menopausia los niveles de estrógenos decaen, aparece la dispareunia, sequedad vaginal o deseo sexual disminuido.

- Factores psicosociales:

La imagen corporal es uno de los más asociados, ya que afectan al autoestima y pueden influir en el deseo y la predisposición. También lo es la salud mental de las personas, ya que cada vez son más los afectados por depresión y ansiedad, y ello repercute negativamente sobre la función sexual.

Un aspecto clave es la pérdida del cónyuge, la viudez o separación hace que se creen un rechazo a la búsqueda de una nueva pareja, y a veces ello provoca la soledad y la pérdida del interés sexual.

- Perspectiva Sociocultural:

Existen diversas culturas, las cuales tiene distintas percepciones sobre la sexualidad. Algunas de ellas expresan grandes tabús respecto a este tema, por lo que es importante tener este aspecto en cuenta a la hora de poder realizar una intervención y abordar la sexualidad en el envejecimiento. Las creencias religiosas o éticas pueden hacer influir también en la actitud hacia la sexualidad, ya sea promoviéndola o absteniéndose en la vejez. También es importante el rol social, con el paso del tiempo, algunas personas sólo piensan en la sexualidad como una actividad para crear descendencia, por lo que dejan esta práctica en un segundo plano y se centran más en otros aspectos como el cuidado de los demás.

Conclusiones

La sexualidad y el envejecimiento saludable son dos conceptos que deben de ir de la mano, ya que es un aspecto crucial para el bienestar de las personas. Reconocer y abordar este tema a la población puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas. Es muy

importante estudiar las creencias religiosas y respetar la cultura de la población, ya que dependiendo de cual sea, existen percepciones muy arraigadas.

Son por ello los profesionales sanitarios y la sociedad los que deben de trabajar juntos para tratar los estigmas y tabús, para así ayudar a mejorar a que las personas mayores puedan disfrutar de una vida sexual activa y saludable.

Bibliografía

1. Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO, Levinson W, O'Muircheartaigh CA, Waite LJ. A study of sexuality and health among older adults in the United States. N Engl J Med. 2007 Aug 23;357(8):762-74. doi: 10.1056/NEJMoa067423.
2. Naciones Unidas. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales. División de Población. World Population Ageing 2019 Highlights [Internet]. Nueva York: Naciones Unidas; 2019 [citado el 1 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2019_worldpopulationageing_highlights.pdf
3. Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO, et al. A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. Eur Urol. 2016; 69(6): 991-995. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2015.11.033>