



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 4-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

10 de abril de 2024

AGENTES AGRÍCOLAS, EDUCADORAS CFC Y ESPECIALISTAS

Re: **Sexualidad en la tercera edad: Desafíos y recomendaciones**

La sexualidad es un aspecto presente a lo largo de la vida. La misma abarca elementos como: sexo, género, erotismo, placer, intimidad, reproducción y orientación sexual. Esta es expresada a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas y relaciones interpersonales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

La sexualidad del adulto mayor en Puerto Rico está influida por aspectos sociales, culturales, fisiológicos, psicológicos y educativos. Para la sociedad esta culmina al llegar a los 60 años, un mito que tiene un impacto negativo en la calidad de vida del adulto mayor a nivel social, físico, económico y psicológico (Ortiz et al., 2016), además de privar del derecho a tener una vida de calidad que respete la integridad sexual (Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores, 2019).

El Instituto Nacional de Envejecimiento [INE], (s.f.) describe que el proceso de envejecimiento trae consigo cambios físicos que pueden afectar la sexualidad tanto del hombre como de la mujer. Entre algunos de los cambios que ocurren en la genitalia femenina están los problemas de lubricación, sequedad y dolor al tener intimidad sexual. Mientras que, a medida que los hombres envejecen, pueden padecer de impotencia sexual.

De igual forma, el INE (s.f.) describe que, las emociones y la apariencia física del cuerpo influyen en la sexualidad de la persona. La manera en que piensa y se percibe a sí misma afecta lo que hace. La persona mayor puede tener mayor satisfacción sexual debido a la ausencia de preocupación con los embarazos, mayor disponibilidad de tiempo, privacidad y menos distracciones. Contrario a otras



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícolas, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

personas, las preocupaciones de la vida como la jubilación, cambios en los estilos de vida y enfermedades los pueden afectar, y ello puede desencadenar en problemas sexuales.

A medida que envejecemos el cuerpo cambia y en ocasiones el adulto mayor no se siente cómodo con esos cambios físicos. Más aun, estos cambios pueden generar sentimientos negativos hacia su cuerpo, por ejemplo, no sentirse atractivo para la pareja y dificultar el disfrute de vida sexual plena (INE, s.f.).

Los mitos y prejuicios acerca de la sexualidad son construcciones socioculturales negativas dirigidos hacia una persona. Se generaliza, se crean sentimientos y creencias erróneas que la sociedad o los grupos dirigen, sobre todo, contra las personas mayores. En consecuencia, ello dicta el comportamiento esperado para cada individuo según el grupo a que pertenece, limita el acceso a la educación sexual, atención médica e información sobre sus derechos sexuales (Benítez Flores y Gutiérrez Benítez, 2023).

La educación y empatía acerca de la sexualidad influyen en mantener un estado adecuado de salud que, como consecuencia, ayuda a comprender las experiencias, sentimientos y preocupaciones del adulto mayor. Además, facilita una vida saludable, sexualidad plena y satisfactoria (Benítez Flores y Gutiérrez Benítez, 2023).

Existen otros problemas que pueden afectar la sexualidad del adulto mayor tales como: condiciones de artritis, dolor crónico, demencia, diabetes, enfermedades cardíacas, incontinencia, derrame cerebral, cirugías tales como remoción de útero y ovarios, seno o próstata, medicamentos contra el cáncer, Parkinson, depresión, presión arterial, problemas mentales e ingerir alcohol de forma excesiva. (INE, s. f.).

Recomendaciones para mantener una vida sexual saludable

Entre los consejos para mantener una vida sexual sana y placentera se encuentran dialogar con la pareja acerca de necesidades, deseos y preocupaciones, consultar con profesional de la salud para controlar las afecciones a largo plazo y medicamentos que afecten la vida sexual, visitar un terapeuta sexual, expandir la definición de sexo, debido a que las relaciones sexuales satisfactorias también comprenden tocar, besar y otros contactos gratificantes, cambiar la rutina, buscar nuevas formas de conexión, realizar actividades para reír juntos y aliviar el estrés que puede ser obstáculo para tener intimidad, además de no rendirse por haber perdido a la pareja (Mayo Clinic, 2023).

Del mismo modo, Mayo Clinic (2023) describe, entre otras recomendaciones para mantener una vida sexual saludable, seguir una dieta saludable, realizar ejercicios regularmente, no beber demasiado alcohol, no fumar, pensar positivo, practicar la gratitud, ingerir suficiente agua, dormir las horas recomendadas y sacar tiempo para los seres queridos y para las actividades favoritas.

Relaciones sexuales seguras

El INE (s.f) describe que la edad no protege de adquirir enfermedades de transmisión sexual. Los adultos mayores sexualmente activos tienen el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, tales como sífilis, gonorrea, clamidia, herpes genital, hepatitis B, verrugas genitales y el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH).

El perfil epidemiológico de VIH en Puerto Rico- durante el período de 2012 a 2021- describe que el sexo sin protección es el modo de transmisión más común. Asimismo, cuatro de cada cinco personas con un diagnóstico de VIH positivo tuvieron sexo sin protección. La mayoría en el estudio son personas mayores de 55 años. Más aun, destaca que hay 1,700 personas en Puerto Rico que aún no han sido diagnosticadas (Departamento de Salud de Puerto Rico, 2023).

Entre los hábitos saludables para prevenir enfermedades de transmisión sexual están: dialogar sobre el sexo seguro, evitar el uso excesivo de alcohol y el uso de drogas ilícitas, vacunarse contra la hepatitis B, esperar y realizar pruebas previo a tener una relación sexual con alguien desconocido, considerar el uso de profilaxis o el uso de medicamentos para reducir el riesgo de infección por VIH previo a la exposición, utilizar profilácticos o condones correctamente siempre, practicar la monogamia y abstinencia (Mayo Clinic, 2024).

Referencias

- Benítez Flores, M. y Gutiérrez Benítez, C. M. (2023). Educación de la sexualidad mediante la empatía para la atención del geronte: Desafío de Enfermería. *Alternativas cubanas en psicología*, 11(33), 38-46.
<https://acupsi.org/educacion-de-la-sexualidad-mediante-la-empatia-para-la-atencion-del-geronte-desafio-de-enfermeria/>
- Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores, Ley Núm 121 del 1 de agosto de 2019.

Departamento de Salud de Puerto Rico (2023, 19 de abril). Proyecto Cero: Fin de la pandemia del VIH.

[https://www.salud.pr.gov/CMS/471#:~:text=Aproximadamente%2C%2016%2C530%20residentes%20de%20Puerto,y%20mujeres%20heterosexuales%20\(23%25\)](https://www.salud.pr.gov/CMS/471#:~:text=Aproximadamente%2C%2016%2C530%20residentes%20de%20Puerto,y%20mujeres%20heterosexuales%20(23%25))

Instituto Nacional de envejecimiento. (s.f.). La sexualidad en la edad avanzada.

<https://www.nia.nih.gov/espanol/sexualidad/sexualidad-edad-avanzada>

Mayo Clinic (2023, 20 de septiembre). Relaciones sexuales de personas mayores.

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/senior-sex/art-20046465>

Mayo Clinic. (2024, 16 de marzo). Enfermedades de transmisión sexual (ETS).

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240>

Organización mundial de la Salud. (2024). Salud sexual. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2

Ortiz Comas, S. R., Dávila García, I., Bernard Boígues, P., Acevedo Morales, E. y Arroyo Acevedo. H. V. (2016). Salud sexual del adulto mayor desde la perspectiva de la promoción de la salud. *Ciencias de la Conducta*, 31(1), 48-71.

<https://cienciasdelaconducta.org/index.php/cdc/article/download/72/58/239>