



## La sexualidad en el adulto mayor: conocimientos, mitos y realidades

### Sexuality in the elderly: knowledge, myths and realities

Rubén de Armas Molina <sup>1\*</sup> , Maribel Sánchez López <sup>1</sup> , Delia Vieyto Monterrey <sup>2</sup> ,  
Mayda Caridad Ramos Almagro <sup>3</sup> , Lienys Sobrado García <sup>4</sup> , Dianeya Ricardo Lara <sup>5</sup> 

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Facultad de Tecnología de la Salud. La Habana, Cuba.

<sup>2</sup>Unidad Municipal de Higiene y Epidemiología del Cotorro. La Habana. Cuba.

<sup>3</sup>Policlínico Docente Mártires de Calabazar. La Habana. Cuba.

<sup>4</sup>Unidad Municipal de Higiene y Epidemiología de la Habana Vieja. La Habana, Cuba.

<sup>5</sup>Hospital Psiquiátrico Sorhegui. La Habana. Cuba.

\*Autor para la correspondencia:

[rubendearmas@infomed.sld.cu](mailto:rubendearmas@infomed.sld.cu)

Recibido: 22 de diciembre del 2023

Aceptado: 15 de septiembre del 2024

#### Citar como:

De Armas-Molina R, Sánchez-López M, Vieyto-Monterrey D, Ramos-Almagro MC, Sobrado-García L, Ricardo-Lara D. La sexualidad en el adulto mayor: conocimientos, mitos y realidades. Rev. Cubana Tecnol. Salud [Internet]. 2024 [citado: ];15(4):e4191. Disponible en: <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4191>

#### RESUMEN

**Introducción:** La sexualidad es una cualidad intrínseca y esencial de la personalidad humana, presente a lo largo de la vida. Sin embargo, en los adultos mayores, las vulnerabilidades asociadas con la edad, enfermedades y creencias pueden afectar negativamente estas manifestaciones. **Objetivo:** caracterizar la sexualidad en adultos mayores de las Áreas de Salud del Policlínico Luyanó y Policlínico Lawton. **Métodos:** se realizó un estudio observacional descriptivo transversal en dos áreas de salud del municipio Diez de Octubre, La Habana, durante el segundo semestre del 2022. Participaron 32 adultos mayores entre 60 y 70 años de ambos sexos, mediante el método de los buzones para recolectar datos de manera cualitativa. Las preguntas abiertas abordaron temas como mitos sobre la sexualidad, relaciones sexuales con personas más jóvenes, y experiencias de maltrato, lo que permite identificar conocimientos y actitudes sobre la sexualidad en este grupo etario. **Resultados:** esta investigación reveló los adultos mayores tuvieron percepciones poco conocidas sobre la sexualidad, mostraron insuficiencias en la definición y en el conocimiento del tema, de manera más generalizada entre los hombres. Destacó la necesidad urgente de acciones educativas y de promoción para mejorar su salud sexual y bienestar. **Conclusiones:** se caracterizó la sexualidad en adultos mayores de las Áreas de Salud del Policlínico Luyanó y Policlínico Lawton, donde se reveló la necesidad urgente de acciones educativas para que los adultos mayores adquieran conocimientos y habilidades que les permitan alcanzar una óptima salud sexual.

**Palabras clave:** Adulto mayor, Salud sexual, Sexualidad

## ABSTRACT

**Introduction:** Sexuality is an intrinsic and essential quality of the human personality, present throughout life. However, in older adults, vulnerabilities associated with age, diseases and beliefs may negatively affect these manifestations. **Objective:** to characterize sexuality in older adults of the Luyanó Polyclinic and Lawton Polyclinic Health Areas. **Methods:** a cross-sectional descriptive observational study was carried out in two health areas of the Diez de Octubre municipality, Havana, during the second semester of 2022. Thirty-two older adults between 60 and 70 years of age of both sexes participated, using the mailbox method to collect data qualitatively. The open-ended questions addressed topics such as myths about sexuality, sexual relations with younger people, and experiences of abuse, which allows identifying knowledge and attitudes about sexuality in this age group. **Results:** this research revealed that older adults had little known perceptions about sexuality, showed insufficiencies in the definition and knowledge of the subject, more generally among men. It highlighted the urgent need for educational and promotional actions to improve their sexual health and well-being. **Conclusions:** sexuality in older adults of the Luyanó Polyclinic and Lawton Polyclinic Health Areas was characterized, revealing the urgent need for educational actions for older adults to acquire knowledge and skills that will allow them to achieve optimal sexual health.

**Key words:** Older adult; Sexual health; Sexuality; Sexuality

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el progresivo envejecimiento de la población cubana es una realidad que se vive a diario. La cantidad de ellos hace reconocer que los mayores de 60 años supera en número a los menores de 20 años y transforma al país en un área envejecida a nivel del Caribe. Esto trae consigo una serie de cambios fisiológicos, hábitos, condiciones y estilos de vida de estos adultos mayores.<sup>1</sup>

Por lo que es importante la preparación de la población en sentido general y sobre todo de especialistas de salud a orientar mejor las nuevas manifestaciones de vida que tendrían estas personas en la sexualidad. Hay que tener en cuenta el modo y estilo de vida de la población envejecida.

Algunos de los aspectos que se ven afectados por estos cambios serían: las enfermedades crónicas que aparecen, que en ocasiones obstaculizan la vida sexual, familiar y de coexistencia en la sociedad, la influencia por estereotipos e imaginarios en cuanto a la cultura, los saberes, las religiones, los tabúes, donde otras personas no pertenecientes a estos grupos etarios consideran que a estas edades no se tienen relaciones sexuales activas.<sup>2</sup>

Sin embargo, muchos adultos mayores refieren que esto no es real y los profesionales de la salud no están ajenos a estos planteamientos. Las creencias y concepciones erradas hacen que se invisibilice la sexualidad en este ciclo vital o sientan temor o vergüenza de hacer preguntas e intercambiar criterios pertinentes y satisfactorios en esta área, lo que evidencia las brechas a trabajar en los centros de salud, escuelas y universidades del país.<sup>3</sup>

Es importante entonces tener en cuenta que la sexualidad es un aspecto esencial del ser humano y forma parte fundamental en la vida de los adultos mayores. La atención adecuada en este ámbito puede mejorar significativamente su calidad de vida y bienestar emocional.<sup>3</sup>

En relación a los aspectos antes mencionados es importante desarrollar estudios investigativos que corroboren evidencias y nuevas necesidades cognitivas referentes a la sexualidad de estos grupos etarios donde predomine la acción social y comunitaria. La participación de la universidad y su vinculación con la comunidad tiene un peso de importancia en las formaciones de diferentes generaciones que coexisten.

Según Herrera-Landero<sup>4</sup> un adulto mayor que goza de la propia sexualidad logra una mejor calidad de vida, mejora la circulación sanguínea, permite mantener bienestar emocional, fortalece relaciones sociales, conexión con la pareja y eleva su autoestima. Por tanto, un adulto mayor que goza de una plena sexualidad logra una mejor calidad de vida modificando la forma de experimentarla.

Esta investigación es pertinente por la política adoptada por el país, manifiesta en la aprobación de un nuevo código de familia donde jugó un rol importante el adulto mayor. Se tuvo en cuenta las características y necesidades dentro de la sociedad lo que incentivó a los autores a indagar en diferentes aspectos para buscar soluciones y brindarle los conocimientos necesarios que enriquezcan los diferentes proyectos de vida en la sociedad actualmente envejecida.

El objetivo de esta investigación es caracterizar la sexualidad en adultos mayores de las Áreas de Salud del Policlínico Luyanó y Policlínico Lawton. Se espera contribuir al manejo de formas saludables de diálogo, afectos, ternura, placer, confianza y responsabilidad en el afán de una óptima salud sexual.

## MÉTODO

Se realizó un estudio observacional descriptivo transversal, en dos Áreas de Salud del municipio Diez de Octubre, de la Habana. Estos fueron el Policlínico Luyanó y Policlínico Lawton en el segundo semestre del 2022, participaron adultos de la comunidad de estas áreas de salud. La población del estudio estuvo constituida por 32 adultos mayores entre 60 y 70 años de ambos sexos.

Para la identificación de los conocimientos de la sexualidad se utilizó el método de los buzones para la recolección de los datos y mantener el anonimato de las experiencias de este grupo etario. Se les presentaron diferentes preguntas abiertas que fueron consideradas las variables a investigar, que permitieron a los investigadores conocer el comportamiento de los adultos participantes y que arrojarían aspectos de importancia en la caracterización.

Estas preguntas estuvieron relacionadas con las siguientes líneas:

- Mitos existentes en relación con la sexualidad
- Consideraciones sobre las relaciones sexuales con personas de menos edad
- Relaciones sexuales entre personas sanas y con Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)
- Relaciones afectivas entre personas del mismo sexo
- Conocimiento de familiares o ellos que han tenido vivencias de maltrato físico
- Vivencias de maltrato psicológico
- Si han sufrido la pérdida de familiares muy queridos y amigos allegados
- Que otras consideraciones tienen respecto a su sexualidad
- No definen de forma adecuada el significado de sexualidad

Todas ellas con el fin de evidenciarla relación de sus respuestas con la definición que tienen sobre sexualidad. Para el procesamiento de la información cualitativa obtenida se analizaron según el criterio de los investigadores cada respuesta para identificar diferentes opiniones y crear consensos. Se empleó la estadística descriptiva para presentar las proporciones que resumen las respuestas obtenidas.

Para la realización de la investigación, fue necesario solicitar la autorización a las direcciones de las áreas de salud del territorio involucrado. Se cumplió la ética médica que debe estar presente en cada investigación, así como la discreción para cada una de las preguntas realizadas en cada caso. Se aplicó el consentimiento informado para la investigación al total de la población.

## RESULTADOS

Participaron en esta investigación 32 adultos mayores de diversos niveles educacionales y culturales. De ellos 17 pertenecientes al sexo femenino que representan el 53,1% del total y 15 pertenecientes al sexo masculino que representan el 46,9 % del total. Los resultados permitieron conocer las percepciones de los adultos mayores de 60 años sobre la sexualidad, las cuales son poco conocidas. Permite ahondar en sus necesidades, y más en los momentos actuales en que la población tiene una franca tendencia al envejecimiento.

Como se aprecia en la figura 1, los hombres, mostraron insuficientes conocimientos relacionados con la definición de sexualidad (33,3%), al influir los estereotipos sociales, prejuicios, relaciones

emocionales con personas con orientación homosexual y VIH, tabúes, la falta de intimidad, sus condiciones de salud entre los más importantes.

Sin embargo, el 25% de las mujeres presentaron desconocimiento sobre la definición de sexualidad. Las mismas mostraron menos tabúes sobre el tema, lo que permitió en ellas una comunicación más fluida donde se mostraron los conocimientos y las necesidades que en alguna medida reflejan la insuficiencia de la temática abordada, tales como intimidad, relaciones emocionales con personas más jóvenes debido a los cambios fisiológicos en su cuerpo, el padecimiento de enfermedades crónicas y la pérdida de todo tipo.

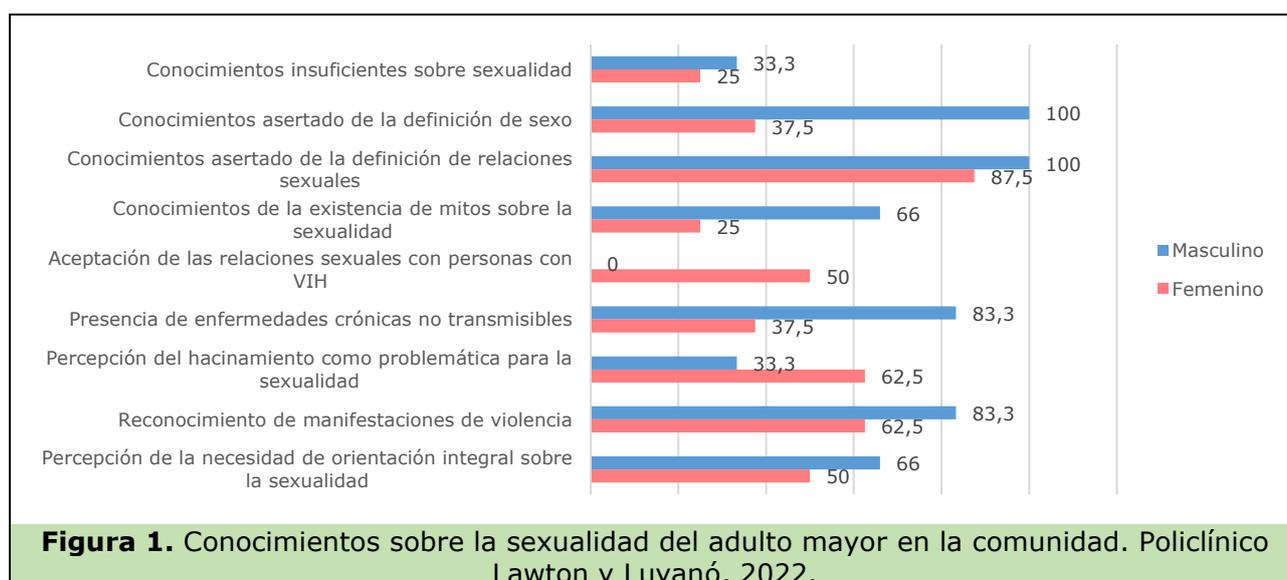
El 100,0% de los hombres conocen la definición de sexo, sin embargo, lo relacionan con sexualidad, a diferencia de las mujeres en el que solo el 37,5% lo definen de forma adecuada. Algo similar sucede con la definición de relaciones sexuales. (Figura 1).

Con respecto a los mitos sobre la sexualidad, el 66,0% de los hombres revelan la existencia de estos con relación al 25,0% de lo reflejado en las mujeres. Al explorar la aceptación de las relaciones sexuales con personas con VIH, todos los hombres asumieron una actitud negativa. Sin embargo, en las mujeres el 50% lo aceptan. Al indagar sobre las relaciones afectivas con homosexuales el 62,5% de las mujeres lo aceptan, mientras que solo en el 50,0% de los hombres es aceptado. (Figura 1).

El 83,3% de los hombres presentan enfermedades crónicas no transmisibles, sin embargo, solo en el 37,5% de las mujeres se evidencian estas enfermedades. Con respecto al hacinamiento en las viviendas el 62,5% de las mujeres plantean esto como una problemática para la sexualidad. (Figura 1).

El 83,3% de los hombres refieren haber sufrido manifestaciones de violencia psicológicas y físicas, mientras solo el 62,5% de las mujeres han enfrentado este problema. Por otra parte, el 66,0% de los hombres consideran que sería importante tener un centro con profesionales capacitados que le orienten sobre la sexualidad integral, y el 50,0% de las mujeres comparten esta idea. (Figura 1).

Los aspectos antes enunciados con los investigados por otros autores de diferentes países, evidencian un paralelismo entre los indicadores seleccionados, al afirmar la necesidad del abordaje del tema a través de la educación sexual.



De forma general se pueden resumir las experiencias atribuidas a la sexualidad del adulto mayor en los siguientes elementos:

1. Conocimientos errados sobre el concepto de sexualidad
2. Consideran la sexualidad como las relaciones sexuales
3. Confunden las definiciones de sexo con relaciones sexuales y sexualidad
4. Creen que en sus edades no es correcto realizar algunas de las actividades sexuales por tabúes en cuanto la edad
5. Consideran que no es correcto besarse en público
6. Creen que tener relaciones sexuales o enamorarse de personas de menor edad es una aberración
7. Que a sus edades no se debe hablar de sexualidad ni entre ellos ni con menores de edad
8. Prefieren que temas como estos deben orientarlos los maestros en sus escuelas
9. Que no es correcto relacionarse con personas que tengan VIH/sida u otras Infección de Transmisión Sexual (ITS), ni con homosexuales, lesbianas y transexuales, pues los consideran como aberraciones
10. Que las enfermedades propias de la edad como los problemas óseos, diabetes, hipertensión y el uso de los medicamentos le imposibilitan lograr sus proyectos de vida
11. Consideran que la falta de estudios es un elemento que no les permite conducirse ante la vida
12. En ocasiones le es muy difícil las relaciones intergeneracionales debido a sus niveles intelectuales
13. Conocen de personas adultas que al relacionarse con personas de menor edad o con orientaciones sexuales iguales han vivido manifestaciones de violencia psicológica y física lo que han afectado su desarrollo personal
14. Refieren que deben existir lugares donde un profesional los sepa orientar sobre los problemas que se les presenta en la vida cotidiana

En el buzón No.2, donde participaron profesionales adultos mayores, se pudo constatar que existió un mayor nivel cognitivo en los indicadores explorados relacionados con la sexualidad en el adulto mayor. Sin embargo, existen aún insuficiencias en el conocimiento del tema. A pesar de ser profesionales de la salud, existen tabúes, prejuicios y preocupaciones que están dadas por creencias, valores socioculturales y dogmas de conductas (relaciones emocionales con personas con orientación homosexual y VIH, tabúes, la falta de intimidad, sus condiciones de salud entre los más importantes).

A diferencia del buzón No.1, los conocimientos entre las mujeres y los hombres son muy similares, por su nivel educacional. No obstante, se evidencia la necesidad de abordar en ellos también los temas relacionados con la educación sexual en estas edades.

Como se aprecia en la figura 2, los hombres, mostraron conocimientos relacionados con la definición de sexualidad el 55,5%, al influir los estereotipos sociales, prejuicios, relaciones emocionales con personas con orientación homosexual y VIH, tabúes, la falta de intimidad, las condiciones de salud entre los más importantes. Sin embargo, el 66,6% de las mujeres presentaron mayor conocimiento sobre la definición de sexualidad. (Figura 2).

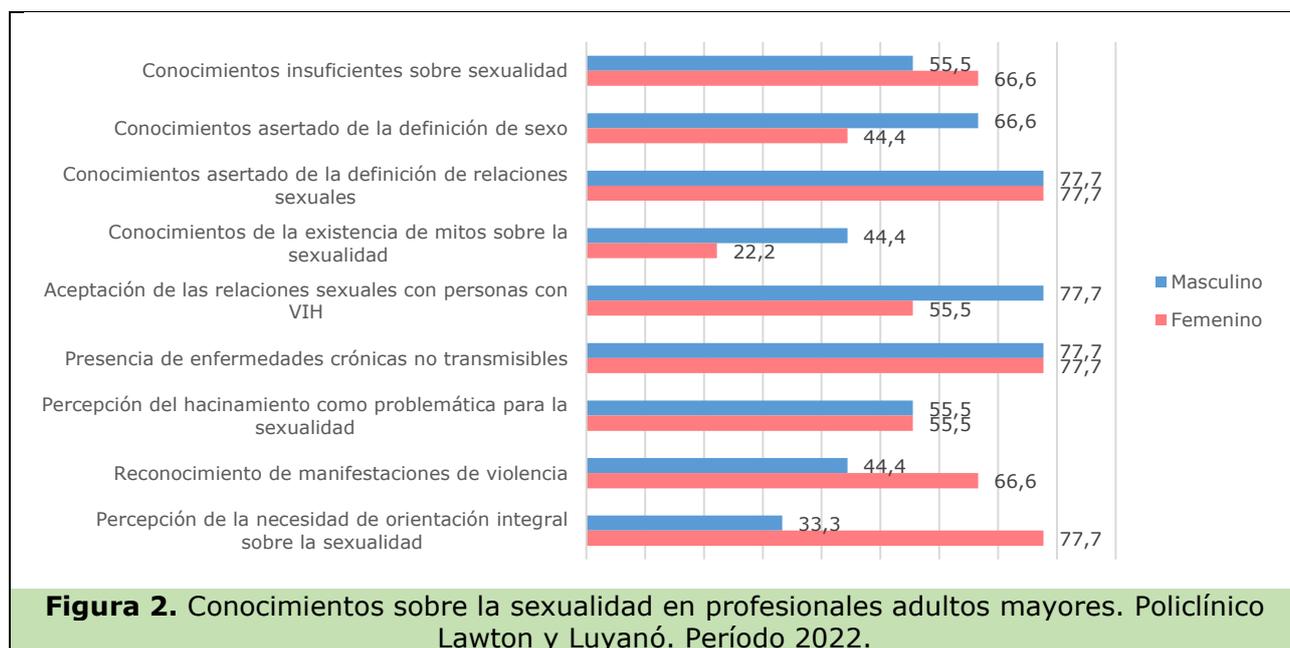
Las mujeres mostraron menos tabúes sobre el tema, lo que permitió en ellas una comunicación más fluida donde se mostraron los conocimientos y las necesidades que en alguna medida reflejan la insuficiencia de la temática abordada, tales como intimidad, relaciones emocionales con personas más jóvenes debido a los cambios fisiológicos en su cuerpo, el padecimiento de enfermedades crónicas y la pérdida de todo tipo. (Figura 2).

Con relación a los mitos sobre la sexualidad, el 44,4% de los hombres revelan la existencia de estos con relación al 22,2% de lo reflejado en las mujeres. Esto indica que enfatizan aún más en las realidades que en los mitos. El 66,6% de las mujeres refieren haber conocido manifestaciones de violencia psicológicas y físicas en familiares y amigos, no así en ellos propiamente dicho. Existió diferencia con el buzón No.1 donde hubo mayor proporción en hombres. (Figura 2).

El 77,7% de hombres y mujeres consideran que las enfermedades crónicas no transmisibles no son impedimentos para una plena sexualidad. Al indagar sobre las relaciones afectivas con homosexuales solo el 22,2% de las mujeres no lo aceptan, mientras que solo en el 44,4% de los hombres no es aceptado. (Figura 2).

Al explorar la aceptación de las relaciones sexuales con personas con VIH el 77,7% de los hombres tienen una actitud positiva, sin embargo, solo en el 55,5% de las mujeres es aceptado. Con respecto al hacinamiento en sus viviendas el 55,5% de las mujeres y los hombres plantean esto como una problemática en ocasiones para la sexualidad. (Figura 2).

El 33,3% de los hombres consideran que sería importante tener un centro con profesionales capacitados que le orienten sobre la sexualidad integral a los adultos mayores. El 77,7% de las mujeres lo consideran como un aspecto relevante por la situación que sobre envejecimiento se manifiesta en la actualidad. (Figura 2).



De forma general se pueden resumir las experiencias atribuidas a la sexualidad de profesionales adultos mayores de las áreas de salud Lawton y Luyanó, en el buzón No.2:

1. Mayor nivel cognitivo sobre la definición de sexualidad en hombres y mujeres, aunque existen insuficiencias en los conocimientos sobre el tema
2. Consideran como las relaciones sexuales parte de la sexualidad
3. Aunque el nivel cognitivo es superior con respecto a las respuestas del buzón anterior, aún muchos confunden las definiciones de sexo con relaciones sexuales y sexualidad
4. Algunos consideran que hablar sobre relaciones sexuales con sus hijos es algo vergonzoso por no tener una orientación profesional
5. Muchas veces no logran llevar a cabo sus proyectos de vida por los problemas de la vida cotidiana, sobre todo por el cumplimiento de sus deberes laborales
6. A una gran mayoría le es muy difícil lidiar con los problemas de salud que se les presenta, aunque no lo consideran un problema para una sexualidad plena
7. Existe un alto porcentaje alrededor del 77,7 % consideran que las relaciones personales y amorosas con personas con VIH pueden ser correctas si se es responsable
8. Aún existen tabúes en cuanto a las relaciones personales con personas homosexuales, lesbianas y transexuales
9. Deben existir centros donde puedan ir a conversar, es decir una consulta de orientación para el adulto mayor y sus necesidades de conocimientos sobre la sexualidad

10. Fortalecer escuelas de padres para la orientación a los jóvenes desde edades tempranas para eliminar tabúes y prepararlos cognitivamente en estos temas
11. Muchos conocen de personas mayores de edad que manifiestan rasgos de violencia lo que repercute en las relaciones genéricas e intergenéricas
12. Conocen de adultos mayores que les afectan las adicciones para el correcto manejo familiar

## DISCUSIÓN

Sin lugar a dudas, un entorno favorable para la sexualidad en los adultos mayores es crucial para el bienestar de este grupo etario. Es fundamental que puedan vivir plenamente, sin temores de hablar sobre el cuerpo y los cambios asociados con la edad, así como sobre sus sentimientos, creencias e intimidad.

El derecho a expresar y compartir opiniones con amigos y en el seno familiar sin restricciones es esencial para la comunicación afectiva. En este contexto, lo físico no debe constituir una limitación en sus vidas. No existe una sexualidad específica para cada etapa de la vida; más bien, hay diversas maneras de vivir la sexualidad, basadas en las experiencias únicas y las perspectivas individuales sobre la vida.

Relaciones sexuales, sexo y sexualidad no tienen la misma definición, se entiende por sexualidad como la forma del comportamiento, que no es solo tener relaciones sexuales. Se plantea también que es la expresión de los sentimientos y valores espirituales y humanos, en tanto abarca las dimensiones físicas, psíquicas, sociales y culturales de la personalidad.<sup>1,4</sup>

Se concibe además la sexualidad como la vivencia subjetiva dentro de un contexto sociocultural concreto del cuerpo sexuado (es decir como hombres y mujeres) expresado con formas y estilos que son propios y característicos de cada individuo y de su cultura. Es parte integral de la vida humana y eje de su desarrollo, interviene en la regulación directa o indirecta de todas las manifestaciones comportamentales del ser humano.<sup>2,4</sup>

La sexualidad en el adulto mayor es una condición que requiere mucha capacidad de diálogo, expresión de afectos, amor, ternura, comprensión entre los diferentes grupos etarios que coexisten en un lugar. El respeto, autoestima, la privacidad, un ambiente favorable y una comunicación afectiva y efectiva ocupan un lugar preponderante en la vida de los individuos para lograr éxitos en su vida armónica.

Es de gran importancia saber que la sexualidad es parte integral de la vida y se encuentra conectada con el bienestar mental, físico y emocional de cada persona por lo que mantener relaciones sexuales tiene múltiples beneficios entre los adultos mayores. Previene de muchas de las enfermedades crónicas que se les presenta, combate la depresión, los infartos, mejora la memoria, evita el estrés y ayuda al envejecimiento con una mejor calidad de vida.

El tema vinculado al adulto mayor se convierte en un gran tabú y no es hablado por vergüenza, miedo y/o desconocimiento en colegios e incluso en empresas que deciden informar a sus colaboradores sobre ese tema. Conocer sobre este ámbito del ser humano es fundamental para vivir, por lo que lleva una educación inmediata.<sup>5,6</sup>

En un contexto cultural donde predominen ideas y actitudes sexistas, hace que las manifestaciones en la sexualidad del adulto mayor afecten también la inclusión en las familias de personas con diferentes orientaciones e identidades sexuales. Es importante tener en cuenta que estos seres humanos aportan con criterios, aptitudes e intereses a la sociedad.

Para evitar estos conflictos entre familias y entre los integrantes en una comunidad es importante desarrollar una correcta educación sexual que comienza de un modo imperceptible y no intencional. En las sociedades machistas la familia ofrece educación sexual a través de los modelos de identificación y del contacto corporal, del lenguaje del cuerpo.

Es distinguible la preparación de las nuevas generaciones para el encuentro con el otro sexo y con la propia sexualidad, en concordancia con los intereses y exigencias del individuo y de la sociedad, que trasciende el concepto estrecho de lo erótico en la existencia del hombre. Se destaca esta como un proceso que tiene como fin el encuentro con el otro sexo, sustentado en la relación heterosexual.

Sin embargo, es trascendental que la educación sexual es un proceso activo y permanente que potencia al individuo para el encuentro libre, pleno y responsable con la sexualidad. En correspondencia con las necesidades y con las demandas del entorno, garantiza el protagonismo, la capacidad de elegir los límites personales y el respeto a las personas con las cuales se relaciona.<sup>7</sup>

La educación sexual es un proceso educativo continuo vinculado profundamente a la formación integral, donde se aporta información científica para fomentar a partir de acciones educativas, la percepción de riesgo ante las ITS y el VIH. Esta permite la apropiación del conocimiento, valores y actitudes para una sexualidad plena, enriquecedora, responsable y saludable en los distintos momentos y situaciones de la vida.<sup>4</sup>

La definición anterior corrobora las funciones manifiestas de la sexualidad en los diferentes grupos etarios donde los adultos mayores cohabitan. El disfrute del placer erótico que se halla en la base de expresiones y comportamientos sexuales son aspectos de estas funciones.

La expresión de los sentimientos, cariño, amor o afecto hacia otras personas, refuerzo de la autoestima permiten mejoras en su auto imagen. Es importante destacar que estas funciones ayudan a sentirse mejor, así como permitir la confianza en el desempeño social mediante diseños de atributos de género.<sup>4</sup>

Muchos de los adultos mayores por las enfermedades crónicas que se les presenta, la falta de información, conocimientos y nivel cultural en muchas ocasiones consideran que no es adecuado hablar entre ellos u otras personas. El tabú con familiares, amigos y/o compañeros de trabajo de temas sobre el sentir en una relación afectiva o amorosa les trunca la comunicación.

Sentirse libre y destacar la necesidad de orientación y comunicación entre los adultos mayores es un tema que debe abordarse con especialistas en la materia. Además, muchas de las disfunciones sexuales que se presentan en esta etapa de la vida pueden ser tratadas de forma adecuada con métodos efectivos y, en muchos casos, con soluciones sencillas.

Estos trastornos o disfunciones sexuales pueden ser: trastornos del deseo, ausencia o disminución del deseo sexual, trastornos de la excitación y en la erección. Pueden aparecer trastornos del orgasmo conocidos como anorgasmia masculina o femenina, eyaculación precoz, retardada, retrograda. Pueden estar presentes los trastornos sexuales por dolor, es decir disparemia masculina y femenina y el vaginismo, así como las disfunciones sexuales debidas a trastornos orgánicos, por medicamentos, entre otros.<sup>8,9</sup>

Es importante destacar que la responsabilidad en la adultez mayor al igual que en otros grupos de personas jóvenes, es no estar en riesgo de contagio por una ITS o por el VIH. En edades mayores también se está vulnerable a estas infecciones, de ahí que la educación de la sexualidad desde edades tempranas favorece la adquisición gradual de la información.

Para desarrollar habilidades y actitudes apropiadas que permitan vivir una vida sexual plena y saludable, es fundamental que todos los individuos trabajen en la reducción de riesgos en materia de salud sexual, especialmente en el caso de los adultos mayores. Abordar estos riesgos requiere un enfoque integral que incluya educación, acceso a servicios de salud y comunicación abierta con especialistas en la materia.<sup>5</sup>

Las percepciones de las personas mayores sobre la sexualidad son poco conocidas, consideran la sexualidad algo más que un deseo que aún se quiere expresar. Los estereotipos sociales, los

prejuicios de las personas con las que conviven, la falta de intimidad y las barreras para la expresión del deseo sexual donde las políticas sanitarias deberían tener en cuenta estas consideraciones.<sup>8</sup>

Si bien ciertas condiciones de salud afectan lo libido y la capacidad sexual, muchos desean y necesitan la intimidad o tener deseos sexuales a medida que envejecen. Sin embargo, hay tabúes e ideas preconcebidas sobre su sexualidad.

La Organización Mundial de la Salud <sup>9</sup> define la sexualidad como lo que abarca el sexo, identidades, orientación sexual, erotismo, placer. Intimidad y la reproducción, puede verse influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos y culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Según Pingus <sup>9</sup> examinó las actitudes de las personas mayores de 60 años en relación con su sexualidad identificándose tres temas principales: las convenciones sociales que dificultan la expresión de su sexualidad; la salud y no la edad; y la sexualidad como sinónimo del acto sexual.

También se reveló que los adultos mayores tienen la impresión de que la mayoría de las personas asumen que son asexuales. A menudo estos adultos asumen que son asexuales y se sienten invisibles al respecto.<sup>10</sup>

La sexualidad del adulto mayor requiere ser atendida, hay que preparar a los profesionales que están egresados. Hay todo un vacío para alistarlos en estos temas y es imprescindible que aquellos que no lo trabajan por los insuficientes conocimientos que tienen de la sexualidad y en el adulto mayor en particular sean instruidos.

Está demostrado que la sexualidad es un tema importante, es una necesidad humana fundamental y en el adulto mayor más que nunca como muestran las cifras. Es importante que tengan una buena inserción en el medio para su desarrollo, su capacidad y seguir participando activamente en distintas cosas.<sup>11</sup>

Estudios plantean que la falta de privacidad, las enfermedades crónicas, la viudez, el asumir la sexualidad en este grupo, así como también la heterosexualidad son algunas de las mayores creencias. Al aportar estos desafíos se sugiere la realización de mayores investigaciones e implementación de programas de educación sexual destinada a mejorar la vida sexual en la vejez.<sup>11-13</sup>

En España tienen una sexualidad activa el 62,3 % de hombres mayores de 65 años y el 37,4% de las mujeres. Esto ha sido provocado por la tradicional presencia de enfermedades crónicas, la sociedad y la convicción en algunas personas de que alcanzada cierta edad resulta ridículo plantearse estos temas. Sin embargo, muchos otros estudios no solo desmienten estos estudios, sino que ponen de manifiesto los muchos beneficios que las prácticas sexuales aportan a estas edades.<sup>14</sup>

Ortega <sup>14</sup> plantea que la muestra utilizada en el estudio citado tiene referencia sobre la sexualidad sin embargo hay que trabajar y fortalecer conceptos. Por lo que es importante una buena educación de la salud para evitar la estigmatización de las relaciones sexuales en estos rangos de edades.

En estas etapas de la vida existen cambios fisiológicos, cognitivos y a nivel del aparato reproductor que afectan tanto a hombres como a mujeres. Se destaca en el hombre cambios en la disminución de la motilidad de los espermatozoides, en la secreción de hormonas masculinas como la testosterona, lo que conlleva a la disminución del libido y dificultad de la erección durante el coito.<sup>15</sup>

En la mujer se agrega la redistribución de la grasa, disminución de la fuerza muscular, modificación en la distribución del bello y los cambios osteoarticulares que favorecen la tendencia

de padecer de osteoporosis. Todo ello puede influir también en la actividad sexual de estos adultos.<sup>15</sup>

Esto afecta la seguridad en sí mismo, de ahí en la importancia de prepararlos en técnicas de autocuidado y autoconocimientos. Es significativo aclarar que no solo el acto sexual es manifestación de la sexualidad, es importante saber otras formas para explorar el bienestar sexual, insistir en mejorar el desempeño cognitivo para una vida auténtica y de trabajo.<sup>15</sup>

Otro estudio realizado en adultos de Paraguay con edades entre 61 a 87 años expresan deseo sexual, pero este es inhibido por creencias y valores socio culturales. Además de algunas conductas que ejercen influencias en la percepción, se observa en ellos desconocimientos de educación sexual.<sup>16</sup>

Todo lo antes planteado por los autores sistematizados corresponde con lo expresado en el estudio realizado y que se presenta. El estudio desarrollado con adultos mayores a través de la utilización de la técnica de buzones, permitió asumir que la población cubana no está exenta de los elementos que han sido reseñados en la literatura sobre la temática.

Se coincide con lo planteado por Marrero<sup>17</sup>, pues a través de la técnica de los buzones, se conocieron las necesidades sentidas de muchos de estos adultos, pues consideran vergonzoso hablar en público de sus problemas cotidianos relacionados con la sexualidad, lo cual afecta la comunicación y la posibilidad de obtener nuevos conocimientos. Por lo tanto, es importante desarrollar acciones de promoción para un envejecimiento activo y saludable.

## CONCLUSIONES

Se caracterizó la sexualidad en adultos mayores de las Áreas de Salud del Policlínico Luyanó y Policlínico Lawton. La técnica de los buzones permitió recoger diversas opiniones sin enfrentamientos cara a cara, se reveló la necesidad urgente de acciones educativas para que los adultos mayores adquieran conocimientos y habilidades que les permitan manejar de forma saludable el diálogo, los afectos, la ternura, el placer, la confianza, el respeto y la responsabilidad, con el fin de alcanzar una óptima salud sexual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Esteve A, Zueras P. La estructura de los hogares de las personas mayores en América Latina y el Caribe. Rev Panam Salud Publica [Internet]. 2021 Sep 30 [citado: 18 Diciembre 2024];45:e115. Disponible en: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.115>
2. Acevedo J. Sexualidad en el adulto mayor. Santiago de Chile;2020.
3. Tavera VMA. Sexualidad en el adulto mayor: una perspectiva desde la medicina familiar. Arch Med Fam. 2023;25(1):51-55.
4. Gobierno de México. IMSS recomienda a adultos mayores atender su salud sexual para fortalecer bienestar físico y emocional. Boletín de prensa. División de Excelencia Clínica [Internet]. México: IMSS México;2023 [citado: 18 Diciembre 2024]. Disponible en: [https://imss.gob.mx/sites/all/statics/i2f\\_news/IMSS.%20Bolet%C3%ADn.%20468.pdf](https://imss.gob.mx/sites/all/statics/i2f_news/IMSS.%20Bolet%C3%ADn.%20468.pdf)
5. De-Armas-Molina R. ¿Existe riesgo de contagio de VIH u otras ITS en el adulto mayor, ¿cómo se previenen? Santiago de Chile: Facultad de Medicina. Universidad Santiago de Chile; 2020. p. 68-70.
6. Pérez V. Los mitos que les impiden a los adultos mayores disfrutar plenamente de su sexualidad. México: Universidad Autónoma de México; 2023.
7. Arteaga ME. Actitudes sobre la sexualidad de los adultos mayores de 60 a 79 años de edad de la unidad de medicina familiar N 33 El Rosario [Tesis de especialización]. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2020. [Citado el 28 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2020/marzo/0801639/Index.html>
8. Organización Mundial de la Salud. Salud sexual. OMS [Internet]; 2024 [citado: 21 diciembre 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1)
9. Pingus A. Actitudes hacia la sexualidad de personas adultas mayores en estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Tesis de pregrado].

- Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica; 2023.
10. Carrión G. Factores biológicos asociados a la práctica sexual en adultos mayores. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología; 2020 Nov 17-21; Buenos Aires, Argentina.
  11. Vallejo ME. Actitudes y percepciones de los adultos mayores sobre su sexualidad [Tesis]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2020. [citado: 28 Noviembre 2024]. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/32010/1/Trabajo%20de%20Titula%20ci%C3%B3n.pdf>
  12. Palacios D. Comportamientos sexuales entre adultos mayores en España. Rev Científica Wiley. 2021 Abril-Mayo;16(6):20-21.
  13. Ortega E. La sexualidad en el adulto mayor [Tesis para optar por grado científico de doctor en ciencias en enfermería]. España: Universidad Valladolid; 2021.
  14. Mendoza-Sheen S. Carmen Masías Claux: una vida resiliente, auténtica y de trabajo. El Peruano [Internet]. 2023 [citado: 21 Diciembre 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/221167-carmen-masias-claux-una-vida-resiliente-autentica-y-de-trabajo>
  15. Lafarja de Aveiru BI, Giménez S. Sexualidad en adultos mayores de 60 años: percepción de personas que concurren a las consultas ambulatorias de un hospital. Rev Cient Ciencia Salud. Paraguay; 2022; 4(1): p.04-16.
  16. Marrero A. Plan de acción Nacional para la promoción de un envejecimiento activo y saludable. Ediciones Lazo Adentro; 2022.

### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Rubén de Armas Molina: Conceptualización, Curación de datos, Redacción – borrador original.  
Maribel Sánchez López: Conceptualización, Análisis Formal, Supervisión, Redacción – borrador original.

Delia Vieyto Monterrey: Curación de datos, Redacción - revisión y edición.

Mayda Caridad Ramos Almagro: Análisis Formal, Supervisión.

Lienys Sobrado García: Redacción, Redacción - revisión y edición.

Dianeya Ricardo Lara: Análisis formal, Curación de datos, Redacción - revisión y edición.

Todos los autores aprueban la versión final del manuscrito.

### FINANCIACIÓN

No se recibió financiación para el desarrollo del presente estudio.

### CONFLICTOS DE INTERESES

No se declaran conflictos de intereses.



Los artículos de *Revista Cubana de Tecnología de la Salud* se compar-  
ten bajo los términos de la Licencia **Creative Commons Atribución-No  
Comercial 4.0. Internacional**