

Share:    

ESPAÑOL

La sexualidad en la edad avanzada

[English](#)

En esta página:

- [¿Cuáles son los cambios normales?](#)
- [¿Qué causa los problemas sexuales?](#)
- [¿Soy ya demasiado mayor para preocuparme por las relaciones sexuales seguras?](#)
- [¿Las emociones pueden jugar un papel?](#)
- [¿Qué puedo hacer?](#)

La sexualidad es la manera en que las personas se expresan sexualmente. Esto implica sentimientos, deseos, acciones e identidad y puede incluir muchos tipos diferentes de contacto físico o estimulación. La intimidad es un sentimiento de cercanía y conexión en una relación que puede ocurrir con o sin un componente físico.

Envejecer trae consigo cambios en la vida que pueden crear oportunidades en los adultos mayores para redefinir qué significa la sexualidad y la intimidad para ellos. Algunos adultos mayores se esfuerzan por tener una relación íntima y sexual, otros son felices con una o con otra y otros adultos mayores eligen evitar todo tipo de conexión.

La siguiente información es para aquellos adultos que desean sexualidad e intimidad en sus vidas. Incluye desafíos y oportunidades comunes relacionados con el correr de los años y medidas que puede considerar para sacar provecho de cada situación individual.

¿Cuáles son los cambios normales?

El envejecimiento normal trae cambios físicos tanto en los hombres como en las mujeres. Estos cambios a veces afectan la capacidad de tener y disfrutar de las relaciones sexuales.

Una mujer puede notar cambios en su vagina. A medida que las mujeres envejecen, la vagina puede acortarse y estrecharse. Las paredes vaginales pueden volverse más delgadas y un poco más rígidas. La mayoría de las mujeres tendrán menos lubricación vaginal, y puede tomar más tiempo para que la vagina se lubrique naturalmente. Estos cambios podrían hacer que ciertos tipos de actividad sexual, como la penetración vaginal, sean dolorosos o menos deseables. Si la sequedad vaginal es un problema, usar un lubricante a base de agua o condones lubricados puede hacer que la penetración sea más cómoda. Si una mujer está usando terapia hormonal para tratar [los calores súbitos \(sofocos\)](#) u otros [síntomas de la menopausia](#), es posible que desee tener relaciones sexuales con más frecuencia que antes de la terapia hormonal.



A medida que los hombres envejecen, la impotencia sexual (también llamada disfunción eréctil o DE) se vuelve más común. DE es la pérdida de la capacidad de lograr y mantener una erección. La DE puede hacer que un hombre tarde más en lograr una erección. Su erección puede no ser tan firme o tan grande como solía ser. La pérdida de la erección después del orgasmo puede ocurrir más rápidamente, o puede tomar más tiempo antes de que otra erección sea posible. La DE no es un problema si ocurre de vez en cuando, pero si ocurre con frecuencia, hable con el médico.

Hable con su pareja sobre estos cambios y sobre cómo usted se está sintiendo. El médico puede tener sugerencias para ayudar a que las relaciones sexuales sean más fáciles.

¿Qué causa los problemas sexuales?

Algunas enfermedades, discapacidades, medicamentos y cirugías pueden afectar su capacidad de tener y disfrutar de las relaciones sexuales.

Artritis. El dolor en las articulaciones debido a [la artritis](#) puede hacer que el contacto sexual sea incómodo. [El ejercicio](#), los medicamentos y posiblemente la cirugía de reemplazo de articulaciones pueden ayudar a aliviar este dolor. Descansar, baños tibios y cambiar la posición o el momento de la actividad sexual pueden ser útiles.

Dolor crónico. El dolor puede interferir con la intimidad entre las personas mayores. [El dolor crónico](#) no tiene que ser parte del envejecimiento y a menudo puede ser tratado. Sin embargo, algunos medicamentos para el dolor pueden interferir con la función sexual. Siempre hable con el médico si tiene efectos

secundarios de cualquier medicamento.

Demencia. Algunas personas con demencia [muestran un mayor interés en la sexualidad y la cercanía física](#), pero es posible que no puedan juzgar qué comportamiento sexual es apropiado. Las personas con [demencia](#) severa pueden no reconocer a su cónyuge o pareja, pero aún así desean tener contacto sexual y pueden buscarlo con otra persona. Puede ser confuso y difícil saber cómo manejar esta situación. En este caso también puede ser útil [hablar con un médico](#), enfermera o trabajador social con adiestramiento en el cuidado de personas con demencia.

Diabetes. Esta es una de las enfermedades que pueden causar disfunción eréctil en algunos hombres. En la mayoría de los casos, el tratamiento médico puede ayudar. Se sabe menos sobre cómo [la diabetes](#) afecta la sexualidad en las mujeres mayores. Las mujeres con diabetes son más propensas a tener infecciones vaginales por hongos, las cuales pueden causar picazón e irritación y hacer que las relaciones sexuales sean incómodas o indeseables. Las infecciones por hongos pueden ser tratadas.

Enfermedad cardíaca. El estrechamiento y endurecimiento de las arterias puede cambiar los vasos sanguíneos de manera tal que la sangre no fluye libremente. Como resultado, los hombres y las mujeres pueden tener problemas con los orgasmos. Tanto para los hombres como para las mujeres, puede tomar más tiempo excitarse, y para algunos hombres, puede ser difícil lograr o mantener una erección. Las personas que han tenido un ataque al corazón, o sus parejas, pueden temer que tener relaciones sexuales cause otro ataque. Aunque la actividad sexual generalmente es segura, siempre siga los consejos del médico. Si sus problemas cardíacos empeoran y tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar incluso mientras descansa, es posible que el médico quiera cambiar su plan de tratamiento.

Incontinencia. La pérdida del control de la vejiga o [el escape de orina](#) es más común a medida que las personas, especialmente las mujeres, envejecen. La presión extra en el vientre durante las relaciones sexuales puede causar un escape de orina. Cambiar las posiciones o vaciar la vejiga antes y después de las relaciones sexuales puede ayudar con esa situación. La buena noticia es que la incontinencia generalmente puede ser tratada.

Derrame cerebral. La capacidad de tener relaciones sexuales a veces se ve afectada por un derrame cerebral. Un cambio en las posiciones o algunos dispositivos médicos puede ayudar a las personas con debilidad continua o parálisis a tener relaciones sexuales. Algunas personas con parálisis de la cintura para abajo aún pueden alcanzar orgasmos y sentir placer.

Depresión. La falta de interés en las actividades que solía disfrutar, como la intimidad y la actividad sexual, puede ser un síntoma de depresión. A veces es difícil para una persona saber si está deprimida. [Hable con el médico](#); la depresión puede ser tratada.

Cirugía. A muchos de nosotros nos preocupa tener cualquier tipo de cirugía; puede ser aún más problemático cuando se trata de los senos o del área genital. La mayoría de las personas vuelven al tipo de vida sexual que disfrutaban antes de la cirugía.

La histerectomía es una cirugía para extirpar el útero de una mujer debido a dolor, sangrado, fibromas u otras razones. A menudo, cuando una mujer mayor tiene una [histerectomía](#), también se le extirpan los ovarios. Decidir si someterse a esta cirugía puede hacer que las mujeres y sus parejas se preocupen por su futura vida sexual. Si le preocupa cualquier cambio que pueda sufrir con una histerectomía, hable con el ginecólogo o cirujano.

La mastectomía es una cirugía para extirpar todo o parte del seno de una mujer debido al [cáncer de seno](#). Esta cirugía puede causar que algunas mujeres pierdan su interés sexual, o puede hacer que se sientan menos deseables o atractivas para sus parejas. Además de hablar con el médico, a veces es útil hablar con otras mujeres que se han sometido a esta cirugía. Los programas como el llamado "[Recuperación a su Alcance](#)" de [la Sociedad Americana Contra el Cáncer](#) pueden ser útiles tanto para los hombres como para las mujeres. Si desea restaurar su seno (reconstrucción), hable con el médico o cirujano oncólogo.

La prostatectomía es una cirugía que extirpa toda o parte de [la próstata](#) de un hombre debido al cáncer o a una próstata agrandada. Puede causar [incontinencia urinaria](#) o disfunción eréctil. Si necesita esta operación, hable con el médico sobre sus preocupaciones antes de la cirugía.

Medicamentos. Algunos medicamentos pueden causar problemas sexuales. Estos incluyen algunos medicamentos para [la presión arterial](#), antihistamínicos, antidepresivos, tranquilizantes, medicamentos para la enfermedad de Parkinson o para el cáncer, supresores del apetito, medicamentos para problemas mentales y medicamentos para las úlceras. Algunos pueden conducir a la disfunción eréctil o dificultar la eyaculación en los hombres. Algunos medicamentos pueden reducir el deseo sexual en las mujeres o causar sequedad vaginal o dificultad en lograr excitación y orgasmos. Consulte con el médico para averiguar si hay un medicamento diferente que no tenga este efecto secundario.

Alcohol. [Beber demasiado alcohol](#) puede causar problemas de erección en los hombres y retardar el orgasmo en las mujeres.

¿Soy ya demasiado mayor para preocuparme por las relaciones sexuales seguras?

La edad no lo protege de las enfermedades de transmisión sexual. Las personas mayores que son sexualmente activas pueden estar en riesgo de contraer enfermedades como sífilis, gonorrea, infección por clamidia, herpes genital, hepatitis B, verrugas genitales y tricomoniasis.

Casi cualquier persona que sea sexualmente activa también corre el riesgo de contraer [el VIH](#), o sea, el virus que causa el SIDA. El número de personas mayores con VIH/SIDA está aumentando. Usted está en riesgo de contraer VIH/SIDA si usted o su pareja tienen más de una pareja sexual, si está teniendo relaciones sexuales sin protección, o si usted o su pareja comparten agujas o jeringas. Para protegerse, use siempre un condón durante las relaciones sexuales que incluyen penetración vaginal o anal.

Los hombres necesitan tener una erección completa antes de ponerse un condón.

Hable con el médico sobre las formas de protegerse de todas las enfermedades e infecciones de transmisión sexual. Hágase chequeos y pruebas con regularidad. Hable con su pareja. Una persona nunca es demasiado mayor para encontrarse en una situación de riesgo.

¿Las emociones pueden jugar un papel?

A menudo la sexualidad es un delicado equilibrio de cuestiones emocionales y físicas. La manera en la que una persona se siente puede afectar lo que puede hacer y lo que quiere hacer. Muchas parejas mayores encuentran mayor satisfacción en su vida sexual que cuando eran más jóvenes. En muchos casos, tienen menos distracciones, más tiempo y privacidad, no se preocupan por causar un embarazo y disfrutan de una intimidad mayor con una persona que ha sido su pareja de por vida.

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian, incluyendo nuestro peso, piel y tono muscular, y algunos adultos mayores no se sienten muy cómodos con sus cuerpos envejecidos. Los adultos mayores, tanto los hombres como las mujeres, pueden preocuparse de que sus parejas ya no los encuentren atractivos. Los problemas sexuales relacionados con el envejecimiento como los mencionados anteriormente pueden causar estrés y preocupación. Esta preocupación puede dificultar que una persona disfrute de una vida sexual plena.

Las parejas mayores enfrentan las mismas tensiones diarias que afectan a las personas de cualquier edad. También pueden conllevar preocupaciones adicionales de enfermedad, jubilación y cambios en el estilo de vida, todo lo cual puede ocasionar dificultades sexuales. Hable abiertamente con su pareja y trate de no culparse a sí mismo o culpar a su pareja. También puede ser útil hablar con un terapeuta, ya sea solo o con su pareja. Algunos terapeutas tienen adiestramiento especial para ayudar con problemas sexuales. Si siente cambios en la actitud de su pareja hacia las relaciones sexuales, no asuma que es porque ya no está interesada en usted o en una vida sexual activa. Hable con su pareja sobre la situación. Muchas de las cosas que causan problemas sexuales en los adultos mayores pueden ser remediadas.

¿Qué puedo hacer?

Hay cosas que usted puede hacer por sí mismo para lograr una vida sexual activa y placentera. Si tiene una pareja con la que ha estado por mucho tiempo, tome tiempo para disfrutar el uno del otro y para entender los cambios que ambos están enfrentando.

No tenga temor de hablar con el médico si tiene un problema que afecta su vida sexual. El médico puede sugerir un tratamiento. Por ejemplo, la dificultad sexual más común en las mujeres mayores es el coito doloroso causado por la sequedad vaginal. El médico o un farmacéutico pueden sugerirle que use lubricantes o humectantes vaginales de venta libre. Los lubricantes a base de agua son útiles cuando se necesitan para hacer que el sexo sea más cómodo. Los humectantes se usan regularmente, cada 2 o 3 días. O bien, el médico podría sugerir un tipo de estrógeno vaginal.

Si el problema es la disfunción eréctil, a menudo se puede manejar y quizás incluso revertir con medicamentos u otros tratamientos. Hay píldoras que pueden ayudar, pero no deben ser utilizadas por hombres que toman medicamentos que contienen nitratos, como la nitroglicerina. Las píldoras tienen posibles efectos secundarios. Tenga cuidado con [los suplementos dietéticos](#) o herbales que prometen tratar la disfunción eréctil. Siempre hable con el médico antes de tomar cualquier hierba o suplemento.

Los problemas físicos pueden cambiar su vida sexual a medida que envejece. Si es soltero, salir y conocer gente nueva puede ser más fácil más tarde en la vida cuando está más seguro de sí mismo y de lo que quiere. Si está en una relación, usted y su pareja pueden descubrir nuevas formas de estar juntos a medida que envejecen. Hable con su pareja o parejas sobre sus necesidades. Puede encontrar que las muestras de cariño, como abrazarse, besarse, tocarse y pasar tiempo juntos, pueden ser justo lo que necesita, o pueden ser un camino hacia una mayor intimidad y hacia las relaciones sexuales.

También le podría interesar

- Informarse sobre el [VIH, el SIDA y las personas mayores](#)
- Entender el [sexo y la menopausia](#)
- Saber algunos [puntos básicos sobre el dolor](#)