

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

La Sexualidad en la Edad Avanzada

Aparentemente, la gente quiere y necesita la cercanía de los demás. Queremos compartir nuestras ideas y sentimientos con otros y tocar y que nos toquen. El solo hecho de estar cerca físicamente es importante, pero muchos de nosotros deseamos continuar con una vida sexual activa y satisfactoria a medida que vamos envejeciendo. Sin embargo, con el tiempo la mayoría de personas descubren que necesitan más tiempo para sentirse sexualmente excitados. Esto es parte del proceso normal del envejecimiento.

¿Cuáles son los Cambios Normales?

El envejecimiento normal trae cambios físicos, tanto en los hombres como en las mujeres. Algunas veces estos cambios afectan nuestra capacidad para funcionar sexualmente y disfrutar del sexo con otra persona.

Algunas mujeres disfrutaban más del sexo a medida que se hacen mayores. Después de la menopausia o de una histerectomía, ya no sienten el temor de un embarazo no deseado. Se pueden sentir más libres para disfrutar del sexo. Algunas mujeres no piensan que cosas como las canas y las arrugas las hagan menos atractivas para su pareja sexual. Pero si una mujer cree que el verse joven o el tener la capacidad de dar a luz la hace más femenina, puede comenzar a preocuparle qué tan deseable es, sin importar cuál sea su edad. Eso puede hacer que el sexo no resulte tan agradable para ella.

Una mujer puede observar cambios en su vagina. A medida que envejece, su vagina se acorta y estrecha. Las paredes se tornan más delgadas y un poco más rígidas.

Estos cambios no significan que no pueda disfrutar del sexo. Sin embargo, la mayoría de ellas tendrán menos lubricación vaginal. Esto puede afectar el placer sexual.

A medida que avanza la edad en los hombres, la impotencia se hace más común. La impotencia es la pérdida de la habilidad para lograr y mantener una erección suficientemente rígida para tener relaciones sexuales. Hacia los 65 años, entre el 15 y el 25% de los hombres tienen este problema, al menos una de cada cuatro veces cuando practican el acto sexual. Esto puede suceder en hombres con problemas cardíacos, tensión arterial alta, o diabetes – bien sea debido a la enfermedad o a los medicamentos usados para tratarla.

Un hombre puede encontrar que se demora más en lograr una erección. Es posible que su erección no sea tan firme o tan grande como antes. La cantidad de la eyacuación puede ser menor. La pérdida de la erección después del orgasmo puede suceder más rápidamente, o puede pasar más tiempo antes de que le sea posible tener otra erección. Algunos hombres descubren que necesitan más estimulación erótica antes del acto sexual.

¿Cuáles son las Causas de los Problemas Sexuales?

Enfermedad, incapacidad, o los medicamentos para tratar un problema de salud pueden afectar su habilidad de tener y disfrutar del sexo. Sin embargo, aun los problemas más graves de salud, por lo regular, no le impiden tener una vida sexual satisfactoria.

Artritis. El dolor de las articulaciones ocasionado por la artritis puede hacer que el contacto sexual resulte incómodo. La cirugía de reemplazo de articulaciones y los medicamentos pueden aliviar este dolor. También pueden ser de utilidad el ejercicio, el descanso, los baños calientes y los cambios de posición o de horario para la actividad sexual.

Dolor crónico. Además de la artritis, un dolor que persiste durante más de un mes o que aparece y desaparece frecuentemente puede ser ocasionado por otros problemas óseos o musculares, herpes zoster, mala circulación, o problemas de los vasos sanguíneos. Este malestar puede, a su vez, ocasionar problemas para dormir, depresión, aislamiento y dificultad para moverse. Estos pueden interferir con la intimidad entre las personas mayores. El dolor crónico

no tiene por que ser parte del envejecer, con frecuencia, se puede tratar.

Diabetes. Muchos hombres que sufren de diabetes no tienen problemas sexuales, pero esta es una de las pocas enfermedades que puede causar impotencia. En la mayoría de los casos, el tratamiento médico puede ayudar.

Problemas del corazón. El angostamiento y endurecimiento de las arterias, conocido como arteriosclerosis, puede cambiar los vasos sanguíneos e impedir que la sangre fluya libremente. Esto puede resultar en problemas de erección en los hombres y puede aumentar la presión sanguínea (hipertensión).

Algunas personas que han sufrido un ataque cardíaco temen que el tener relaciones sexuales pueda ocasionarles otro ataque. La probabilidad es muy baja. La mayoría de estas personas pueden volver a tener relaciones sexuales entre 3 y 6 semanas después de estabilizarse tras un ataque, si su médico lo aprueba. Siempre siga el consejo de su médico.

Incontinencia. La pérdida del control de la vejiga o el escape de orina es más común a medida que envejecemos, especialmente en las mujeres. La incontinencia por esfuerzo sucede por ejemplo al

hacer ejercicio, toser, estornudar o levantar algo. Debido a la presión extra sobre el abdomen durante el acto sexual, la incontinencia puede conducir a que las personas lo eviten. La buena noticia es que, por lo general, esto se puede tratar.

Accidente cerebrovascular. Un accidente cerebro-vascular rara vez afecta la capacidad de sostener relaciones sexuales, aunque es posible tener problemas de erección. Es poco probable que el acto sexual pueda ocasionar otro accidente. Alguien con debilidad o parálisis causada por un accidente cerebro-vascular puede tratar de usar diferentes posiciones o dispositivos médicos que les permita continuar practicando el sexo.

¿Qué Efectos Pueden Tener las Cirugías y los Medicamentos?

Cirugía. A muchos nos preocupa el someternos a cualquier tipo de cirugía – y es especialmente preocupante cuando ésta incluye la zona genital. Por fortuna, la mayoría de las personas vuelven a tener el tipo de vida sexual de la que disfrutaban antes de la cirugía.

La histerectomía es la cirugía para extirpar el útero. No interfiere con el funcionamiento sexual. En caso de que una histerectomía

aparentemente le causa a la mujer la imposibilidad de disfrutar de las relaciones sexuales, solicitar consejería podría beneficiarle. A los hombres que sienten que su pareja es “menos femenina” después de una histerectomía, también les convendría este tipo de ayuda.

La mastectomía es la cirugía para extirpar parcialmente o totalmente el seno de una mujer. Su cuerpo sigue teniendo la misma capacidad de respuesta sexual de siempre, aunque usted puede perder su deseo sexual o la sensación de ser deseada. En ocasiones resulta conveniente hablar con otras mujeres que se hayan sometido a esta cirugía. Los programas como

el de “Alcanzar la Recuperación” de la Sociedad Americana del Cáncer (ACS) pueden ser útiles, tanto para las mujeres como para los hombres.

También es una posibilidad el discutir con el cirujano la reconstrucción del seno.

Anualmente, aproximadamente 1500 hombres norteamericanos pueden desarrollar cáncer de seno. En ellos, la enfermedad puede hacer que su organismo produzca un exceso

de hormonas “femeninas”. Estas pueden reducir considerablemente su deseo sexual.

La prostatectomía, es la cirugía para extirpar, totalmente o parcialmente, la próstata a un hombre. Algunas veces este procedimiento se lleva a cabo a causa de un agrandamiento de la próstata. Esto puede ocasionar incontinencia urinaria o impotencia. Si se requiere la extirpación de la glándula prostática (prostatectomía radical), por lo regular, los cirujanos pueden salvar los nervios que van hasta el pene. Aun es posible la erección. Hable con su doctor antes de la cirugía para asegurarse que después podrá tener una vida sexual completamente satisfactoria.

Medicamentos. Algunas drogas pueden causar problemas sexuales. Entre ellas se incluyen algunos medicamentos para la tensión arterial, antihistamínicos, antidepresivos, tranquilizantes, supresores del apetito, drogas para la diabetes y algunas drogas para la úlcera, como la Ranitidina. Algunas pueden producir impotencia o dificultarle al hombre la eyaculación. Algunos medicamentos pueden disminuir el deseo sexual en las mujeres. Consulte con su médico. Frecuentemente, podrá formularle un medicamento diferente, sin este efecto colateral.

Alcohol. El exceso de alcohol puede ocasionar problemas de erección en los hombres y retardar el orgasmo en las mujeres.

¿No Soy Ya Muy Mayor para Preocuparme por Relaciones Sexuales Libres de Riesgos?

El sexo sin riesgos es importante para todas las personas a cualquier edad. A medida que las mujeres se acercan a la menopausia, sus periodos pueden ser irregulares. Aun así, puede quedar embarazada. De hecho, el embarazo continúa siendo una posibilidad hasta que su médico confirma que ya pasó la menopausia – esto significa no haber tenido la menstruación durante 12 meses.

La edad no le protege contra enfermedades de transmisión sexual. Los jóvenes están más expuestos al riesgo de enfermedades tales como sífilis, gonorrea, infección por clamidiosis, herpes genital, hepatitis B, verrugas genitales y tricomoniasis. Sin embargo, estas enfermedades se pueden presentar, y de hecho sucede, en personas mayores sexualmente activas.

Casi todas las personas sexualmente activas corren el riesgo de ser infectadas con el VIH, el virus que causa el SIDA. El número de personas mayores

con VIH/SIDA va en aumento. Una de cada 10 personas a quienes se les ha diagnosticado el SIDA en Estados Unidos tiene más de 50 años. Usted corre el riesgo si tiene más de una pareja sexual o si se divorció o enviudó recientemente y ha comenzado a salir y a tener relaciones sexuales otra vez sin protegerse. Utilice Siempre un condón de látex durante el acto sexual y consulte con su médico sobre las formas de protegerse contra todas las enfermedades de transmisión sexual. Nunca se es demasiado mayor para evitar exponerse al riesgo.

¿Cuentan Las Emociones?

La sexualidad con frecuencia implica un equilibrio delicado entre los aspectos emocionales y físicos. La forma en que usted se siente puede afectar lo que es capaz de hacer. Por ejemplo, los hombres pueden temer que la impotencia se convierta en un problema más común a medida que van envejeciendo. Sin embargo, la excesiva preocupación por esa posibilidad, puede causar estrés suficiente que le produzca impotencia. Una mujer que se preocupa por sus cambios de apariencia a medida que va envejeciendo, puede pensar que su compañero ya no la encuentra

atractiva. El concentrarse en la belleza física y juvenil puede interferir con su forma de disfrutar del sexo.

Las parejas mayores enfrentan las mismas tensiones diarias que afectan a las personas de cualquier edad. Pueden, además, tener las preocupaciones adicionales relacionadas con la edad, las enfermedades, el retiro y otros cambios en su estilo de vida. Estas preocupaciones pueden causar dificultades sexuales. Hable abiertamente con su médico, o solicite consejería. Con frecuencia, estos profesionales de la salud pueden ayudarle.

No se culpe así mismo de cualquier dificultad sexual que puedan tener usted y su pareja. Es posible que desee hablar con un terapeuta acerca de ello. Si en la pareja, el hombre tiene problemas de impotencia o la mujer parece estar menos interesada en el sexo, ni él ni ella deben de suponer que para su respectiva pareja ya no tienen atractivo. Puede haber muchas causas físicas de sus problemas.

¿Qué Puedo Hacer?

Hay varias cosas que usted puede hacer por sí mismo para mantener

una vida sexual activa. Recuerde que el sexo no tiene que implicar necesariamente el acto sexual. Haga de su pareja la prioridad. Póngale atención a sus necesidades y deseos. Tómese el tiempo para entender los cambios que ambos están experimentando. Ensayen diferentes posiciones y nuevos horarios, como por ejemplo en las mañanas, cuando los dos tienen más energía. No se afanen – puede ser que usted o su pareja necesiten dedicarle más tiempo a tocarse para lograr excitarse totalmente. La masturbación es una actividad sexual que puede ser satisfactoria para algunas personas de edad, especialmente mujeres y hombres solteros, viudos, o divorciados, o cuyas parejas están lejos o enfermas.

Algunas personas de edad, especialmente mujeres, pueden tener problemas para encontrar una pareja con quien puedan compartir cualquier clase de intimidad. Las mujeres viven más tiempo que los hombres, y por ello hay más mujeres. En el año 2000, el número de mujeres mayores de 65 años superó al de los hombres mayores en una relación de 100 a 70. El realizar actividades que otras personas mayores disfrutaban o asistir a lugares donde se reúnen personas mayores

son formas de conocer nuevas personas. Algunas ideas pueden incluir el pasear por los centros comerciales, asistir a centros para la tercera edad, tomar clases para adultos en una escuela de la comunidad, o participar en paseos de un día patrocinados por la ciudad o por el departamento de recreación del condado.

Si usted parece tener un problema que afecta su vida sexual, hable con su médico. El o ella pueden sugerirle un tratamiento, dependiendo del tipo de problema y su causa. Por ejemplo, la dificultad sexual más frecuente en las mujeres mayores es la dispareunia, o sea un coito doloroso ocasionado por la deficiente lubricación vaginal. Su médico o el farmacéuta pueden sugerirle el uso de lubricantes vaginales con base de agua, que se venden sin necesidad de receta médica. También, el médico puede sugerir suplementos de estrógeno o la inserción de un estrógeno vaginal.

Si la impotencia es el problema, con frecuencia se puede manejar y, quizás, se pueda revertir. Existe una píldora que puede ser efectiva. Se llama Sildenafil y no la deben tomar

los hombres que tomen medicamentos que contengan nitratos, como por ejemplo la nitroglicerina. Esta píldora puede tener posibles efectos colaterales. Otros tratamientos incluyen los dispositivos de vacío, la auto-inyección de una droga (ya sea papaverina o prostaglandina E), o los implantes del pene.

Es mucho lo que usted puede hacer para continuar una vida sexual activa. Siga un estilo de vida saludable – haga ejercicio, mantenga una buena alimentación, beba suficiente cantidad de líquidos como agua o jugos, no fume y evite el alcohol. Procure reducir el estrés en su vida. Visite a su médico con regularidad. Y mantenga una visión positiva de la vida.

Recursos

Las siguientes organizaciones y entidades gubernamentales tienen información que puede ser de utilidad.

American Cancer Society
(Sociedad Americana del Cáncer)
1599 Clifton Road, NE
Atlanta, GA 30329
1-800-ACS-2345
www.cancer.org

American Foundation for Urologic Disease, Inc. (Fundación Americana para Enfermedades Urológicas)
1128 N. Charles St.
Baltimore, MD 21201
1-800-242-2383
www.afud.org

Impotence Information Center
(Centro de Información sobre la Impotencia)
PO Box 9
Minneapolis, MN 55440
1-800-843-4315

Impotence Institute of America
(Instituto de la Impotencia de América)

Impotence World Association
(Asociación Mundial de la Impotencia)
119 South Ruth Street
Maryville, TN 37803
1-800-669-1603
www.impotenceworld.org

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) (Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales)

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse
(Cámara Nacional de Información sobre Enfermedades Renales y Urológicas)

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
301-654-3810
<http://www.niddk.nih.gov>

The Geddings Osbon, Sr., Foundation (Fundación Geddings Osbon, Sr.)
PO Drawer 1593
Augusta, GA 30903
1-800-433-4215

Para solicitar una lista de publicaciones del **National Institute on Aging (NIA)** (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento) incluyendo información sobre el VIH/SIDA, comuníquese con:

NIA Information Center
(Centro de Información del NIA)
PO Box 8057
Gaithersburg, MD 20892-8057
800-222-2225
800-222-4225 (TTY)
<http://www.nih.gov/nia>



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud
Julio de 2002