

- ▶ **Página Principal**
- ▶ **Índice de Noticias**
- ▶ **Ediciones anteriores**
- ▶ **SECCIONES**
- ▶ Tema del día
- ▶ Política
- ▶ Economía
- ▶ Laboral
- ▶ Nacional
- ▶ Opinión
- ▶ Columnistas
- ▶ Internacional
- ▶ Deportes
- ▶ Ciudad Bolívar
- ▶ Sur
- ▶ Comunidad
- ▶ Educación
- ▶ Salud
- ▶ Ciencia
- ▶ Información general
- ▶ Venezolanidad
- ▶ Cultura
- ▶ **Eva y Adán**
- ▶ Espectáculos
- ▶ Sucesos
- ▶ Horóscopo
- ▶ **SERVICIOS**
- ▶ **Contáctenos**
- ▶ **Regístrese**
- ▶ **Denuncias**
- ▶ **Editoriales**
- ▶ **Clasificados**
- ▶ **Tarifas**

**Eva y Adán**

## La tercera no es la vencida



**Ideas erróneas todavía muy arraigadas sobre la sexualidad entre los adultos mayores inciden negativamente en su equilibrio emocional. Durante la denominada "tercera edad" el componente afectivo en la relación sexual es aún más importante que el placer físico.**

A pesar de la aparente naturalidad y apertura con que se maneja el tema de la sexualidad en nuestras sociedades, aún se mantienen prejuicios que impiden el desarrollo de una vida sexual entre muchas parejas. Esas falsas creencias afectan especialmente a los denominados "adultos mayores" que, de todos modos, deben

lidiar con las dolencias físicas propias de esa edad.

Es necesario desterrar la idea de que con la vejez se acaban el deseo y las prácticas sexuales, pues éstos deben permanecer activos durante todas las etapas de la vida para lograr un adecuado balance emocional. Los cambios principales durante la vejez obedecen más a la forma de entender y expresar la sexualidad.

Según explicó la gerontóloga costarricense Jenny Mora, el término "tercera edad" debe entenderse en dos dimensiones: la cronológica y la sociopsicológica. "La primera está estrictamente relacionada con la edad de retiro, es decir, después de los 65 años. La segunda tiene que ver con la actitud y el desenvolvimiento social de la persona. Por ejemplo, una persona de 75 años que lleva una vida social activa, sale a pasear, mantiene un grupo de amigos y es intelectualmente dinámico, tiene menos imagen de una persona de la tercera edad que una de 50 que piensa que ya no tiene nada por delante porque ya está viejo".

De acuerdo con la especialista, la sexualidad es un aspecto imprescindible en la vida de cualquier persona para mantener una óptima salud emocional. No obstante, durante la tercera edad ocurren varios cambios físicos y psicológicos que inevitablemente afectan el desempeño sexual. "Es probable que haya una disminución en la frecuencia de las relaciones, pero éstas irán más enfocadas hacia el amor y no tanto hacia el orgasmo. Aparte del acto sexual en sí mismo, son muy importantes el cariño, la comprensión, la compañía, el respeto", explicó la gerontóloga.

### Menos que antes

La sexualidad humana es un complejo fenómeno que va más allá del coito, para integrar varios aspectos psicológicos, sociales y biológicos, los cuales se modifican cuando la persona llega a la tercera edad. Si bien es cierto que con el paso de los años se produce un declive de la actividad sexual, esto no significa que debe anularse por completo.

Desde el punto de vista fisiológico, la aparición de enfermedades como la artritis, accidentes vasculares, dolencias cardíacas, incontinencia urinaria,

diabetes o disfunción eréctil pueden alterar la respuesta sexual. Estos padecimientos tienen además efectos psicológicos adversos, pues inciden directamente en la autoestima.

Cuando la persona siente que ya no tiene la misma capacidad sexual que tenía en su juventud se genera en ella una gran frustración. Y si bien es cierto que los factores de origen fisiológico pueden controlarse con medicamentos, el desempeño sexual en los adultos mayores debe abordarse desde varios flancos e involucrar a las personas más importantes y cercanas al anciano.

#### **Asunto de todos**

Los componentes psicológicos y sociales son más complejos y empiezan desde el núcleo familiar. Los ancianos son víctimas de una constante marginación social y generalmente se subestima su capacidad de desempeño sexual. Es común escuchar en la casa comentarios despectivos como que ya el abuelo o la abuela "no están para esas cosas" o que ya no "funcionan" igual.

Asimismo, la menopausia y andropausia son etapas naturales que aún se asumen bajo muchos prejuicios. "Estas creencias sobre las personas mayores afectan principalmente a la mujer. Por ejemplo, si una mujer queda viuda está mucho más limitada a volverse a casar y a continuar con su vida sexual, mientras que para el hombre está permitido un nuevo matrimonio porque se dice que no puede quedarse solo", comentó la especialista.

Otros aspectos como la falta de privacidad y la mirada inquisidora de hijos y nietos, pueden ser tan limitantes como el síndrome del "nido vacío". Si la persona fallecida padeció una larga y dolorosa enfermedad, será aún más difícil para el cónyuge que quedó vivo rehacer su vida al lado de otra pareja, principalmente porque sentirá un gran remordimiento. Es recomendable que el anciano o anciana exprese esos sentimientos a un familiar cercano o a un terapeuta.

El estilo de vida puede igualmente causar impacto en la sexualidad de un adulto mayor. "Para muchos hombres, la jubilación significa una pérdida de estatus; suelen sentirse frustrados, inútiles y deprimidos. En el caso de las mujeres, hay una disminución por el interés sexual activo pues les preocupa más que les digan que aún son jóvenes y bellas. Les preocupa sentirse amadas y necesitadas", señaló al especialista. Existe además un arraigado vínculo entre sexualidad y reproducción; por lo tanto, se cree que las personas fuera de la etapa reproductiva ya no necesitan del sexo.

Mora recomendó una comunicación fluida y directa entre la pareja para mantener una vida sexual satisfactoria en la tercera edad. "Debe existir una mayor voluntad de ser flexibles a esta edad más que a cualquier otra pues a cada uno le tocará ceder en algunos aspectos", señaló la especialista.

#### **El ejercicio como terapia anti envejecimiento**

Vivir muchos años con una buena forma física y mental y libre de enfermedades es la situación ideal para la mayoría de la población. En un artículo publicado en la revista 'Medicina Clínica' y realizado por los doctores Castillo, Ortega y Ruiz, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, se revisa la utilidad del ejercicio como tratamiento para prevenir los efectos del envejecimiento.

Existe una clara relación entre el nivel de actividad física y el riesgo de enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, osteoporosis, ansiedad, depresión y algunos cánceres como el de colon, mama o pulmón.

Hasta el día de hoy, el ejercicio físico, practicado de manera apropiada, se ha mostrado como la mejor herramienta disponible para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento, así como para fomentar la

salud y el bienestar de la persona.

Según los autores del trabajo, el ejercicio mejora la función muscular, articular, ósea, cardiocirculatoria, respiratoria, endocrina, las defensas del organismo y la mente. Además, mejora el control del azúcar de los pacientes con diabetes y reduce el riesgo de fractura de cadera porque hace que se pierda menos calcio de los huesos y que éstos sean más densos.

Pero para que el ejercicio sea útil es necesario practicarlo de forma regular, con una intensidad adecuada y mediante un programa de entrenamiento que mejore las capacidades del individuo. El momento y la intensidad se deberán adaptar a las características de cada sujeto y se tienen que alternar con períodos de descanso y adaptación.

La condición física es un concepto que implica algo más que el simple hecho de realizar ejercicio. Es decir, no es sólo que el paciente se mueva, sino que lo haga de forma que favorezca la buena respuesta de todas las funciones del organismo.

Cuando se realiza de forma adecuada los beneficios del ejercicio se producen siempre, independientemente de la edad, y el estado de salud que la persona posee.

La 'prescripción' del ejercicio se debe hacer de forma individualizada, es decir, teniendo en cuenta las cualidades de las personas. El objetivo es conseguir que el individuo haga una actividad física de intensidad moderada, lo que equivale a andar a un ritmo de 5 ó 6 kilómetros por hora durante al menos 30 minutos al día, aunque algunos estudios demuestran que también son útiles sesiones intermitentes de 10 minutos que acumulen un total de 30 minutos al día.

La mayoría de los organismos sanitarios de los países desarrollados han puesto en marcha campañas agresivas destinadas a fomentar la actividad física en los ciudadanos. Así, por ejemplo, los programas que fomentan el ejercicio en EEUU se consideran más importantes que los del control de la obesidad, el tabaco o las vacunas.

Los autores de este estudio concluyen que 'potenciar un buen estado de forma física, constituye, sin lugar a dudas, la mejor medicina hoy disponible para luchar contra el inexorable proceso de envejecimiento, posibilitando el tan ansiado objetivo de añadir tanto años a la vida como vida a los años'.

### **Ver también**

- ▶ **Una de cada tres parejas filipinas ignora cómo vienen los niños**
- ▶ **Yo, maniquí**
- ▶ **Bastoncillos multiusos**

[Página Principal](#)   [Login](#)