

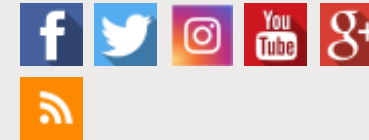
**Granma**

LA HABANA, 12 DE JULIO DE 2019

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ  
CENTRAL  
DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

08:32:27



PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

ESPECIALES ▼

Buscar

**TODO SALUD**

## Ellas y la tercera edad de su sexualidad

Un sinnúmero de mitos han reforzado históricamente estigmas sobre la sexualidad luego de que las personas arriban a la sexta década de vida y pasan a considerarse como adultos y adultas mayores

Autor: Lisandra Fariñas Acosta | internet@granma.cu  
7 de julio de 2019 20:07:50

Un sinnúmero de mitos han reforzado históricamente estigmas sobre la sexualidad luego de que las personas arriban a la sexta década de vida y pasan a considerarse como adultos y adultas mayores.

Estos mitos, en el caso de la mujer, «concebida bajo el estereotipo de mujer madre, mujer en función de la familia», han lastrado el disfrute de la sexualidad en ellas, lo cual se incrementa en la llamada tercera edad.

Así sostuvo la doctora Beatriz Torres Rodríguez, presidenta de la Sociedad Cubana para el Estudio Multidisciplinario de la Sexualidad (Socumes), en el recién celebrado XVII Congreso de la Sociedad Cubana de Ginecología y Obstetricia, al abordar esta temática.

«A la mujer se le prepara para atender y satisfacer necesidades de otros. Socialmente predomina la creencia de que su capacidad y deseo sexual son menores que los del varón, y que el amor femenino es romántico y debe tener una pasividad erótica», dijo la especialista.

Ello se acompaña de otros mitos como que solo en la juventud se goza de una buena sexualidad y que las mujeres en la tercera edad no tienen una vida sexual activa, y no están interesadas en comprometerse en alguna relación romántica, apuntó la experta.

Cuando se habla de la sexualidad de la mujer en la tercera edad, muchas veces solo pensamos en los siguientes aspectos: fragilidad y pérdida del vello púbico; la mucosa vaginal se seca y atrofia, disminuyendo por tanto su secreción y facilitando las infecciones; la vulva, los labios menores y el clítoris disminuyen de tamaño, se produce un acortamiento y estrechamiento de la vagina; los ovarios disminuyen de tamaño, y el moco cervical es espeso, escaso y celular; los senos se vuelven flácidos a consecuencia de la atrofia de los tejidos y la falta de secreción hormonal.

Para la sicóloga, es fundamental tener en cuenta qué piensan las mujeres de la tercera edad y qué se entiende por salud sexual geriátrica.

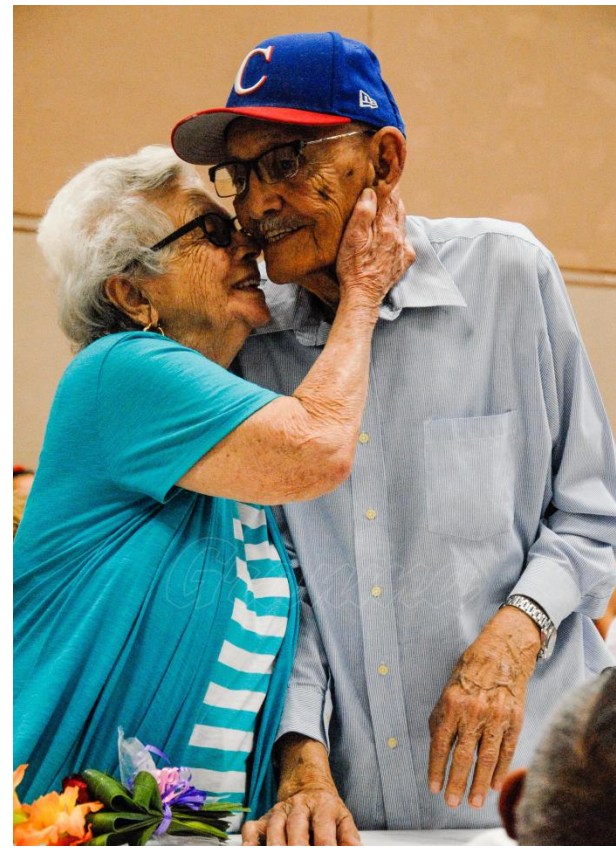
Esta última es «la expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, durante toda la existencia, en una relación de confianza, amor, capacidad para compartir y placer, con o sin coito», de acuerdo con la literatura especializada.

Este concepto se basa fundamentalmente en una «optimización de la calidad de la relación» (más que en la cantidad), refirió la doctora Torres Rodríguez.

Para la entrevistada varios elementos no se pueden perder de vista: la autopercepción del atractivo sexual es un factor social muy importante.

«El climaterio anticipa el “sentimiento de vejez” en muchas mujeres. Un gran número de mujeres creen erróneamente que terminada su función reproductiva se pierde, también, la función sexual», señaló.

A ello se une que las personas de edad encuentran muchísimas dificultades en consultar a profesionales de las ciencias médicas, porque en general se carece de formación en áreas de la sexualidad y, mucho más, en sexualidad de la gente mayor. De ahí que el papel de los profesionales de



Resulta esencial que la familia acepte la sexualidad de los ancianos. Foto: Dunia Álvarez Palacios

la salud en general y de médicos/as de la familia, así como de especialistas en Geriátría, como proveedores fundamentales de salud en esta etapa debe convertirse en esencial.

Es fundamental que se atienda a la persona desde el punto de vista integral y que, por ejemplo, las disfunciones sexuales sean tomadas tan en serio como lo son la hipertensión arterial o la diabetes.

Estudios desarrollados en nuestro contexto han evidenciado que, contrario a lo que muchas personas piensan, una parte considerable de las disfunciones en la tercera edad tienen su origen en desconocimientos, falsas expectativas, sentimientos de minusvalía y otros fenómenos que, si bien desempeñan un papel importante en la aparición de las disfunciones, son relativamente fáciles de combatir y prevenir mediante una adecuada información y discusión.

De acuerdo con estudios epidemiológicos, el hecho de perder la pareja es uno de los factores determinantes de mayor peso del cese de la actividad sexual.

«Tradicionalmente ha existido una fuerte tendencia social a considerar negativamente el establecimiento de nuevas relaciones afectivas, e incluso de nuevos matrimonios en las mujeres viudas, lo cual limita aún más la actividad sexual de ellas», puntualizó la sicóloga.

En general, resulta esencial que la familia acepte la sexualidad de los ancianos, considere las posibilidades de segundas y terceras nupcias, y respete la intimidad de los padres y abuelos.

La sexualidad de las mujeres de la tercera edad como indicador de la calidad de vida, en especial la percibida, requiere una mayor comprensión de todos los factores que la afectan. Uno de los más importantes es el duelo, por el cuerpo, por las pérdidas sexuales y por lo social.

Pero, ¿la tercera edad qué implica o limita realmente? Sobre el tema, los expertos William Masters y Virginia

Johnson, quienes se dedican al estudio de la respuesta sexual humana, sostienen que los ancianos pueden tener sexo a cualquier edad.

Una encuesta internacional a 1 126 ancianos, llevada a cabo por la Universidad de Michigan, mostró que el 30 % tenían actividad sexual y evidenció que la disfunción sexual no es inherente al envejecimiento.

De ahí la necesidad de incidir en la comprensión de los cambios sexuales que ocurren en la vejez y sobre la influencia negativa que ejercen los mitos y creencias en el disfrute de la sexualidad en las mujeres mayores de 60 años. «La sexualidad no es solo para las y los jóvenes», aclara la doctora Beatriz Torres Rodríguez.

Promover conocimientos sobre los derechos de las personas de la tercera edad a disfrutar su sexualidad y promover políticas públicas que no solo correspondan al sector salud es esencial. Se trata de incentivar espacios de socialización, recreación y crecimiento en estas etapas de la vida, sin descuidar

además la educación familiar en estos temas.

#### EN CONTEXTO:

- Cuba, con un 20,4 % de su población con 60 años y más, de acuerdo con datos de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), experimenta un acelerado proceso de envejecimiento demográfico.
- Datos del último Censo de Población y Viviendas dan cuenta de una alta incidencia de los hogares unipersonales, donde existe una presencia importante de adultos mayores.
- En el 40 % de los hogares cubanos vive alguna persona adulta mayor. En un 32 % de ellos residen hasta dos o tres personas de 60 años y más, por lo que, es muy probable, que una persona adulta mayor se esté ocupando del cuidado de la otra (especialmente las mujeres).
- La elevada prevalencia de fragilidad, discapacidad y dependencia de los adultos mayores conlleva a una creciente demanda de cuidado y protección social.
- Asimismo, las tendencias actuales y futuras indican que se continuarán reforzando los niveles de envejecimiento demográfico y el decrecimiento del número de habitantes.
- Considerando las tres variables demográficas fundamentales y su influencia en el envejecimiento, se confirma el efecto decisivo de la (baja) fecundidad, el efecto mucho menor de la mortalidad y la influencia no despreciable y probablemente sustantiva de las migraciones externas para el país, e internas respecto a algunas regiones.
- Como perspectiva de la dinámica demográfica entre el año 2011 y 2025 la población de Cuba habrá disminuido en valores absolutos, casi el 26 % de su población tendrá 60 años y más, con un elevado crecimiento absoluto de la de 80 años y más. Para 2030 las personas de 60 años y más serán 3,3 millones, con impactos directos en la familia y en los recursos laborales.
- «Una de las circunstancias que más deprime a los adultos mayores es la soledad. Esta situación se hace más evidente con la pérdida del vínculo conyugal (en el caso de las mujeres enfrentan una mayor viudez que sus pares masculinos)», precisó la doctora Torres Rodríguez.



#### COMENTAR

Nombre

Email

Correo electrónico

Su comentario

ENVIAR

- » Mostrar respeto a los criterios en sus comentarios.
- » No ofender, ni usar frases vulgares y/o palabras obscenas.
- » Nos reservaremos el derecho de moderar aquellos comentarios que no cumplan con las reglas de uso.

Jorge Luis v dijo:

1

8 de julio de 2019  
16:58:13

Responder

Si desde jóvenes nos cuidamos podemos llegar a los 60 con vitalidad y apariencia de 45 o 50 Y es facil; no fumar tomar sólo en ocasiones evitar el sol lo más posible usando ropa adecuada no importa si trabajas en el campo También asistir al endocrinologo cosa que muy pocas personas hacen para que le haga un estudio y le ponga un plan. La dieta es importante evitar sobre peso carne de res en exceso, una buena higiene corporal y bucal asistiendo el estomatologo, ser positivo, tener una buena actividad sexual responsable y de calidad. También un buen desarrollo intelectual no tienes que ser ingeniero sólo debes leer escribir y pensar.

Lidice Respondió:

9 de julio de 2019  
08:57:11

Me gustó mucho su comentario 100 % de acuerdo con usted

nelly Respondió:

9 de julio de 2019  
13:21:25

jorge tienens toda la razon, para tener una vida con vitalidad hay que tomar muchas medidas, una de las cosas principales no ser alcohico, y las demas cuestiones que mencionaste, para la sexualidad mi criterio personal eso no tiene edad.

Israel dijo:

2

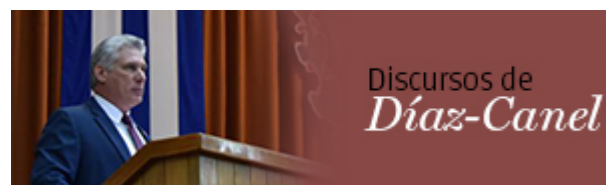
8 de julio de 2019  
17:23:59

Muy buen trabajo, somos médico de familia y apasionado de los estudios sobre los adultos mayores, entre ellos su sexualidad y es pura verdad, si pueden tenen una vida sexual placentera, solo hay que vencer mitos.

Responder

SUGERENCIAS

En PDF, nueva Constitución de la República de Cuba



Refrigerador arreglado y aclarada la demora

## OPINIONES



### Ingenuos

Miguel Cruz Suárez | 7 de julio de 2019

0 COMENTARIOS



### Sábanas blancas en los balcones

Graziella Pogolotti | 7 de julio de 2019

3 COMENTARIOS



### Le zumba

Leslie Díaz Monserrat | 5 de julio de 2019

6 COMENTARIOS



*Granma*  
ENTREVISTAS ONLINE



**BIBLIOFAGIAS**  
Reseñas literarias



**ENTÉRESE**  
*Rutas Culturales*



TITULARES  
**GRANMA**  
EN TU MÓVIL



HILO  
**DIRECTO**



HOY EN LA  
**HISTORIA**



**PENSAMIENTO**



*Granma*  
**PODCAST**



**PROGRAMACIÓN  
CINEMATOGRÁFICA**




**DOCUMENTOS DEL 7MO. CONGRESO DEL  
PARTIDO APROBADOS POR EL III PLENO  
DEL COMITÉ CENTRAL DEL PCC  
EL 18 DE MAYO DE 2017 Y RESPALDADOS  
POR LA ASAMBLEA NACIONAL  
DEL PODER POPULAR EL 1 DE  
JUNIO DE 2017 (I)**

**ACEPCIÓN DE ALGUNOS TÉRMINOS UTILIZADOS  
EN LA CONCEPTUALIZACIÓN DEL MODELO  
ECONÓMICO Y SOCIAL CUBANO DE DESARROLLO  
SOCIALISTA Y EN LAS BASES DEL PLAN NACIONAL  
DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL  
HASTA EL 2030**

**BLOGS DE LOS PERIODISTAS**

 Julio Martínez Molina  
**Inna Afinogenova: Humor,  
reflexión y verdad**

 Carmen Ibañez  
**Maceo y Che: dos ejemplos de la  
historia**

 Juvenal Balán  
**El fiel aliado**

## **DIRECTORIO DE PRENSA:**

### **PUBLICACIONES EN INTERNET**

Juventud Rebelde | Trabajadores. | Cubadebate | ACN | Prensa Latina | Opciones | CubaSi | Cubahora | Cubaperiodistas | JIT

### **REVISTAS**

Bohemia | Mujeres | La Jiribilla | Alma Mater | Caimán Barbudo | Juventud Técnica | Pionero

### **TV Y RADIO**

TV Cubana | Radio Cubana | Radio Habana Cuba | Radio Progreso | Radio Rebelde | Radio Reloj | Radio Taino | Radio Musical Nacional

### **ENLACES DE INTERÉS**

Partido Comunista de Cuba | Sitio oficial del Gobierno de la República de Cuba | Ministerio de Relaciones Exteriores | Aduana

---

# *Granma*

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ CENTRAL DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

GRANMA © 2018 | Fundado el 3 de octubre de 1965 | ISSN 0864-0424 | General Suárez y Territorial, Plaza de la Revolución, La Habana.  
Cuba | Teléfono: 881-3333

---