

Dónde: PR2 - Tema 3 - Módulo 3.1 - Primer vídeo sobre Recursos de vídeo: "La sexualidad y el adulto mayor"

<https://edusexage-mooc.eu/topic3/>

VÍDEO: La **sexualidad y el adulto mayor**

¿Cuáles son las formas de mantenerse sexualmente activo?

Dra. Colleen Christmas, Profesora Asociada de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins: A medida que envejecemos, es importante saber que la mayoría de la gente está bastante interesada en el sexo cuando envejecen. De hecho, las encuestas demuestran que la mayoría de los adultos mayores se mantienen sexualmente activos hasta edades muy avanzadas. Las actividades sexuales son sanas y normales, aunque no sea lo que vemos en los medios de comunicación y en las películas, etc., no es lo que se retrata. Normalmente, en la cultura estadounidense, el sexo está reservado a los jóvenes y a los guapos. Pero es cierto que las personas mayores siguen interesadas ins ex y son capaces de mantener relaciones sexuales hasta los 80, 90, incluso los cien años.

¿Cómo puede un adulto mayor aumentar la libido?

Dra. Colleen Christmas: La mayoría de los adultos mayores tienen un deseo sexual bastante normal hasta los 75 años, cuando la testosterona disminuye tanto en el hombre como en la mujer y puede contribuir a la disminución de la libido. Por lo tanto, en los adultos mayores que están experimentando disminución de la libido, es importante evaluar las causas tratables, por ejemplo, los medicamentos son una causa muy común de disminución de la libido y se pueden cambiar, por ejemplo, medicamentos para la presión arterial o antidepresivos pueden afectar la libido y cuando se cambia a otros agentes a menudo se puede mejorar. También hay otras enfermedades que, si no se tratan, pueden afectar a la libido, como la depresión, que es una causa muy común de disminución de la libido y, cuando se trata, la gente mejora mucho y vuelve a tener una vida sexual normal. Hay otros elementos que son comunes con el envejecimiento que pueden contribuir a los desafíos con la actividad sexual, por lo que las personas que tienen enfermedades del corazón pueden tener un deseo sexual normal, pero se sienten ansiosos por tener actividad sexual que puede ser de alguna manera va a dañar su corazón y deben hablar con su médico acerca de eso y entender lo que pueden y no pueden hacer. O las personas con artritis pueden tener dificultades para mantener relaciones sexuales en determinadas posturas, pero trabajar este tema con su pareja, quizá con la ayuda de su médico, puede ayudarles a encontrar formas de seguir satisfechos con su actividad sexual, utilizando otros métodos.

¿Cuáles son los síntomas importantes de la disminución de la actividad sexual?

Dra. Colleen Christmas: Los síntomas del declive de la actividad sexual son los mismos para los adultos mayores que para los jóvenes. Dificultad en el desempeño de cualquier tipo, dificultad con la excitación o el interés en el sexo, todos ellos pueden ser abordados en los adultos mayores de la misma manera que podrían en los adultos más jóvenes. Lo más importante es recordar que es importante abordarlos. Creo que es tan importante tratar la salud sexual con el médico como el dolor

de pecho, el malestar estomacal, la depresión o cualquier otro motivo de consulta. Sabemos que las personas que se mantienen sexualmente activas hasta una edad avanzada tienden a vivir más. Por lo tanto, mantenerse activo y feliz con su vida sexual es importante también para su salud en general.