Lecciones básicas de salud

La salud sexual después de los 50

Existen estudios que demuestran que muchos adultos mayores están sexualmente activos. En una encuesta de más de 3000 personas entre 57 y 85 años, el 75% de los individuos entre 57 y 64 reportaron que estaban sexualmente activos. Entre los de 65 a 74, más de la mitad estaban teniendo relaciones sexuales, lo mismo que más del 25% de aquellos entre 75 a 85.

Las investigaciones también demuestran que los adultos mayores pueden obtener beneficios para su salud al mantenerse sexualmente activos. Los resultados de un estudio longitudinal de hombres y mujeres de 50 a 89 años, que se publicó en la revista de estudios Age and Ageing, los científicos notaron una asociación positiva entre la actividad sexual y la función cognitiva.

Sin embargo, la actividad sexual puede ser difícil para las personas que no están saludables físicamente. Los buenos hábitos de salud, como comer bien, hacer ejercicio físico y hacerse exámenes médicos de rutina, pueden ayudar a los adultos mayores a mantener su vitalidad y vigor.

Además, la salud sexual también requiere tomar precauciones para evitar infecciones de transmisión sexual (ITSs), como la clamidia, la sífilis y la gonorrea, así como el VIH. Por ejemplo, debido a cambios hormonales de la post-menopausia, como el adelgazamiento de los tejidos vaginales y la sequedad vaginal, las mujeres sufren un aumento en el riesgo de contraer infecciones. Las mujeres mayores que ya han pasado por la menopausia y en consecuencia no se preocupan por quedar embarazadas, también son más propensas a no usar condones con una pareja, lo que las pone en un lugar de riesgo.

Antes se consideraba a las ITSs como un factor de riesgo sólo para la gente joven. Pero se ha descubierto que los adultos mayores también son vulnerables. En los últimos años se ha observado un aumento dramático de ITSs en este grupo de la población.

Las personas mayores también corren riesgo de contraer la hepatitis B y C, dos virus que pueden transmitirse a través del contacto sexual.

Además, los hombres pueden experimentar una disminución de testosterona, lo que puede afectar la función sexual masculina.

Pero la idea integral de la salud sexual no se refiere solamente a poder participar del acto sexual físico. Las complicaciones dentro de la intimidad van más allá del funcionamiento de distintas partes del cuerpo, e incluyen el estado general de nuestra salud. Para los adultos mayores,

pueden surgir dificultades físicas y mentales en conexión con enfermedades crónicas y circunstancias de vida, como dar a luz, la menopausia, la pérdida de una pareja y la jubilación.

La salud sexual incluye también la aptitud mental. Esto significa abordar temas que a menudo afectan a los adultos mayores, como la soledad, el aislamiento y la depresión.

Idealmente las personas deben ser proactivas y sentirse cómodas para hablar sobre su salud sexual con su médico. Pero hablar con el médico es un camino de ida y vuelta. Los proveedores de salud también deben educarse mejor acerca de los hábitos sexuales y el estilo de vida de los adultos mayores, para poder abordar estos temas que se relacionan con la salud en general.

La salud sexual es un elemento clave en el envejecimiento saludable, por lo que la mayoría de los expertos coinciden en que si un médico no está dispuesto a hablar sobre estos temas con sus pacientes, las personas deberían buscar otro médico.

Last Reviewed: May 3, 2021

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/basics/lecciones-basicas-de-salud/la-salud-sexual-despues-de-los-50