



El 63,5% de los adultos mayores en Chile cree que tener relaciones sexuales ayuda a su bienestar personal

► Cuántas parejas sexuales ha tenido una mujer mayor de 60 años en Chile, es una de las interrogantes que aborda el análisis.

¿Cuándo fue su última relación? ¿A qué edad fue su primera relación? Estas son algunas de las preguntas que respondió el inédito análisis de un programa de estudios sobre adultos mayores de la U. del Desarrollo.

Cristina Pérez

Chile enfrenta una transformación demográfica significativa, con un creciente envejecimiento poblacional. Actualmente, el 19,2% de los chilenos tiene 60 años o más, una cifra que se proyecta aumentará al 32,1% para el 2050. En este contexto, entender la realidad de la sexualidad en las personas mayores es crucial para promover su bienestar integral, reconociendo que esta sigue siendo un componente vital de la calidad de vida a cualquier edad.

Eso fue lo que hizo el Programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (CIPEM), un centro de la Universidad del Desarrollo y la Caja de Compensación Los Héroes. A través de un análisis, comparó las prácticas sexuales de los mayores de 60 años con el resto de la población, con el objetivo de entender cómo estas impactan su percepción de calidad de vida. La investigación refleja que el envejecimiento no implica el fin de la vida sexual, sino una evolución de las dinámicas y experiencias.

Los resultados fueron extraídos de la Encuesta Nacional de Salud, Sexualidad y Género (ENSSEX) 2022-2023, realizada por el Ministerio de Salud, en la que participaron 20.392 personas, 4.688 de ellas mayores de 60 años,

que aportaron datos fundamentales para comprender cómo la sexualidad y el bienestar están estrechamente vinculados en esta etapa de la vida.

El estudio ha revelado que el 63,5% de las personas mayores en Chile considera que mantener relaciones sexuales regularmente es fundamental para su bienestar personal. Este hallazgo desafía las percepciones convencionales que asocian la vejez con el fin de la vida sexual activa. "La sexualidad no se limita a la actividad sexual en sí, sino que abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales y afectivos", señala Mauricio Apablaza, director de CIPEM. Esto subraya la importancia de un enfoque inclusivo que reconozca la sexualidad como un componente integral del bienestar en todas las etapas de la vida.

Salud física y emocional

Apablaza también destaca que la percepción de la sexualidad en las personas mayores está moldeada por factores como la salud física, la estabilidad emocional y la duración de las relaciones. "A diferencia de otros grupos etarios, la vida sexual de los mayores está condicionada por su trayectoria vital y sus experiencias acumuladas", afirma. Además, el creciente re-

conocimiento de la sexualidad en la vejez y la ruptura de estereotipos promueven una actitud más abierta hacia este tema, impulsando una mayor visibilidad y aceptación de las necesidades sexuales en la tercera edad.

Las personas mayores que están en pareja tienden a tener una percepción más positiva de su vida sexual y amorosa en comparación con aquellas que están solteras o viudas. Esta satisfacción se debe, en parte, a la continuidad de la intimidad y el apoyo emocional que proporcionan las relaciones estables. "La estabilidad afectiva no solo mejora el bienestar individual, sino que también refuerza la cohesión social en la vejez", añade Apablaza. Sin embargo, las personas solteras enfrentan desafíos como el aislamiento, lo que puede afectar negativamente su calidad de vida, subrayando la necesidad de redes de apoyo y servicios de salud emocional y sexual.

Otro hallazgo relevante del estudio, es la frecuencia de la actividad sexual según la edad. Mientras que el 69% de las personas entre 18 y 39 años reportaron haber tenido relaciones sexuales en el último mes, solo un 8,6% de los