

La sexualidad no se jubila: Actividad sexual de las personas mayores

Verónica Guerra Ibacache, Terapeuta Ocupacional y académica UCentral

Chile enfrenta un envejecimiento poblacional avanzado, lo que plantea desafíos culturales, sociales y de salud, incluyendo la sexualidad en la vejez. Aunque suele ser un tema tabú, la sexualidad es esencial para el bienestar humano en todas las etapas de la vida, influyendo en la salud física, emocional y social.

La OMS define la sexualidad como un aspecto central de la experiencia humana, influido por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Sin embargo, en la vejez, los prejuicios de "asexualidad" y la asociación con deterioro físico o enfermedad limitan su expresión. Este estigma, sumado a la falta de preparación en los profesionales de salud, restringe aún más su desarrollo.

Estudios recientes, como los de Gewirtz-Meydan et al. (2018), muestran que la salud, más que la edad, es el factor que impacta la expresión sexual en la vejez, derribando el mito de que el envejecimiento implica el fin de la sexualidad. Además, inves-

tigaciones como las de Pérez Aranda et al. (2017) evidencian que una vida sexual activa contribuye al bienestar emocional, la autoestima y la calidad de vida, siendo también un indicador de buena salud general.

La Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada por Chile, establece el derecho a la salud física y mental sin discriminación, incluyendo el acceso a una vida sexual plena y saludable. Esto requiere políticas públicas inclusivas que garanticen servicios de salud sexual para personas mayores, con profesionales capacitados para atender sus necesidades.

Además, la educación y sensibilización son esenciales para combatir estereotipos que vinculan la sexualidad únicamente con la juventud o la capacidad reproductiva. Campañas dirigidas a la sociedad, profesionales de salud y las propias personas mayores son fundamentales para fomentar una perspecti-

va inclusiva y respetuosa.

El respeto por la intimidad también es clave, promoviendo entornos donde las personas mayores puedan expresar su sexualidad sin temor al juicio o la discriminación. Reconocer la sexualidad como un derecho humano es esencial para garantizar una vejez plena, digna y libre de estigmas.

La sexualidad es un fenómeno dentro de la existencia humana que no desaparece con la edad, por lo tanto, no se jubila. Sigue siendo una fuente de conexión, placer y bienestar, influyendo, por ende, en la salud. El reconocer y normalizar la expresión de la sexualidad en las personas mayores mejora su calidad de vida y refuerza valores como la inclusión y el respeto, valores que toda sociedad debiera promover. Si se logra incorporar un enfoque de derechos humanos efectivo en este ámbito, se puede garantizar que las personas mayores puedan vivir esta etapa de manera plena, digna y libre de estigmas.