



Actividad sexual en adultos mayores

Sexual activity in older adults

Juan Carlos Álvarez Camargo¹, Maira Alejandra Guayambuco Medina¹, Jhan Sebastian Saavedra Torres¹ , Jesús Reyes Martínez², Carlos Andres Clavijo Prado³ & Marco Antonio Medina Ortega⁴

¹ Médico residente, Especialización en Medicina Familiar, Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.

² Especialización en Medicina Familiar, Departamento de Medicina Familiar, Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.

³ Departamento de Neurología, Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.

⁴ Departamento de Cirugía, Universidad del Cauca, Popayán, Colombia.

RESUMEN

Introducción: Se reconoce en la atención integral de la salud, que todo adulto mayor de 60 años merece tener evaluación y apoyo en los aspectos físicos, mentales y emocionales del bienestar sexual. El proceso de envejecimiento da lugar a una mayor fragilidad orgánica, a un aumento de la vulnerabilidad frente a las enfermedades y en general a cualquier tipo de agresión. Es importante que los trabajadores de la salud sean conscientes de los desafíos que enfrentan los adultos mayores en el contexto de la sexualidad; este artículo de investigación solo deja claro que es importante la salud sexual en el adulto mayor.

Objetivo: El objetivo de este estudio fue evidenciar de manera general que se necesita evaluar los diferentes factores que afectan el bienestar sexual de los adultos mayores.

Métodos: Se realizaron búsquedas de artículos en inglés y en español publicados entre 1998 y 2022 en bases de datos electrónicas en inglés, incluidas PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar, así como en dos bases de datos colombianas de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, incluida Scientific Information. De 281 artículos recuperados, finalmente se buscaron 59 artículos. incluidos para escribir este artículo de revisión.

Resultados: El tópico de sexualidad, tiene restricciones a pesar que es un tema sobre expresado en los medios de comunicación y entornos familiares o de amigos. Es hora de tener un aumento de la conciencia personal y social para crear programas de calidad de vida sexual a pesar del envejecimiento.

Conclusión: El adulto mayor con bienestar sexual, tiene mejor respuesta a la ansiedad, disminuye la progresión de la pérdida de memoria, y protege la progresión de deterioro de las enfermedades cardiovasculares al adherirse a los tratamientos médicos.

Palabras Clave: Salud pública; envejecimiento; envejecimiento saludable; anciano; salud del anciano; actividad sexual; sexología.

Para citaciones: Álvarez Camargo, J., Guayambuco Medina, M., Saavedra Torres, J., Reyes Martínez, J., Clavijo Prado C., & Medina Ortega, M. (2023). Actividad Sexual en Adultos Mayores. *Revista Ciencias Biomédicas*, 12(1), 41-49. <https://doi.org/10.32997/rcb-2023-4353>

Recibido: 8 de octubre de 2022

Aprobado: 14 de diciembre de 2022

Autor de correspondencia:

Jhan Sebastian Saavedra Torres

Jhansaavedra202@gmail.com

Editor: Inés Benedetti. Universidad de Cartagena-Colombia.

Copyright: © 2023. Álvarez Camargo, J., Guayambuco Medina, M., Saavedra Torres, J., Reyes Martínez, J., Clavijo Prado C., & Medina Ortega, M.. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> la cual permite el uso sin restricciones, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre y cuando el original, el autor y la fuente sean acreditados.



ABSTRACT

Introduction: It is recognized in comprehensive health care that every adult over 60 deserves assessment and support in the physical, mental, and emotional aspects of sexual well-being. The aging process leads to increased organic frailty, heightened vulnerability to diseases, and overall susceptibility to various forms of aggression. Health care professionals need to be aware of the challenges faced by older adults in the context of sexuality; this research article emphasizes the importance of sexual health in the elderly.

Objective: The objective of this study was to generally demonstrate the need to evaluate different factors affecting the sexual well-being of older adults.

Methods: Article searches were conducted in English and Spanish, published between 1998 and 2022, in electronic databases including PubMed, Scopus, Web of Science, and Google Scholar. Additionally, searches were performed in two Colombian databases from Pontificia Universidad Javeriana de Cali, including Scientific Information. Out of 281 retrieved articles, 59 were ultimately selected for inclusion in this review article.

Results: The topic of sexuality faces restrictions despite being widely discussed in the media and family or friend environments. It is time to raise personal and social awareness to create quality sexual life programs despite the aging process.

Conclusions: Older adults with sexual well-being exhibit better anxiety response, slow the progression of memory loss, and protect against the deterioration of cardiovascular diseases by adhering to medical treatments.

Keywords: Public health; aging; healthy aging; elderly; elderly health; sexual activity; sexology.

INTRODUCCIÓN

La sexualidad es una cualidad intrínseca de los seres humanos y parte esencial de la identidad de las personas (1,2). Todo individuo es un ser sexual y sexuado a lo largo de toda nuestra vida, desde la vida intrauterina hasta la muerte (3). La sexualidad es placer, comunicación, afecto y reproducción (4,5). Por esto mismo, la sexualidad humana va más allá de la genitalidad y el coito (1,6). También incluye nuestra identidad de género (6). Sumado a esto, es una etapa del desarrollo vital en donde puede haber pérdidas de amigos y/o de la pareja, así como la percepción de deterioro de salud y/o autonomía.

Los trastornos de salud física y mental pueden afectar notablemente la actividad sexual y la

satisfacción sexual (7,8). Enfermedades como patologías cardiovasculares, cáncer, problemas osteoarticulares, enfermedades neurológicas o endocrinas, son frecuentes de encontrar en esta etapa de la vida (9). Hasta ahora, ha habido una falta de datos representativos de la población adulta mayor que pudieran servir como base para demostrar vínculos específicos entre la sexualidad y la salud (4).

Es importante que los trabajadores de la salud sean conscientes de los desafíos que enfrentan los adultos mayores en el contexto de la sexualidad (10), consideren las posibles barreras y aborden adecuadamente los problemas relacionados con la sexualidad cuando trabajan con adultos mayores (10,11). El tópico de sexualidad, tiene restricciones a pesar que es un tema sobre expresado en los

medios de comunicación y entornos familiares o de amigos (12,13). La sexualidad forma parte de la salud integral y de la personalidad de todo ser humano (14).

Desarrollo

La sexualidad en las diferentes etapas de la vida, desde la infancia hasta llegar a adulto mayor, es esencial reconocer desde lo biológico, lo psicológico y lo social (15). Los adultos mayores en la psiquiatría tienen claro que es poco probable que sus pensamientos, deseos, fantasías, habilidades y expresiones sexuales sufran un cambio drástico (16,17). Lo que sí cambia, aunque no en todos los casos, es la salud general, las hormonas y la disponibilidad y calidad de la compañía (9,16). La importancia de la salud sexual constituye una parte relevante en la vida de las personas, influyendo a nivel físico, mental, emocional y social (18). Es claro que contribuye al bienestar y calidad de vida (4). La sexualidad es una de las dimensiones más complejas y bellas de la vida humana (19). El desarrollo sexual humano es un proceso que abarca toda la vida (12,20).

Cada vez se tiene mayor información sobre la actividad sexual, excepto en edades mayores (13,21). A medida que aumenta la edad aumentan las persistencias de ideas, prejuicios y pensamientos negativos, negando la sexualidad del adulto mayor (20,22). En el adulto mayor, la sexualidad se modifica a causa de cambios físicos que se producen en su cuerpo: en piel y mucosas; en el sistema vascular y circulatorio; a nivel neurológico y hormonal; cambios en la percepción del frío y del calor y cambios en los ritmos horarios (23). El proceso de envejecimiento da lugar a una mayor fragilidad orgánica, a un aumento de la vulnerabilidad frente a las enfermedades y en general a cualquier tipo de agresión (23,24). El envejecimiento trae transiciones de vida que pueden crear oportunidades para que los adultos mayores redefinan lo que significan para ellos la sexualidad y la intimidad (25,26). Algunos adultos mayores se esfuerzan por tener una relación tanto

sexual como íntima, algunos están contentos con uno sin el otro y otros pueden optar por evitar este tipo de conexiones (7,8).

La salud sexual es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar general de las personas mayores de 60 años de edad, el cual tienen derecho a tener parejas y seguir cultivando el desarrollo de las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades y los países (8). La sexualidad es un componente importante de la intimidad emocional y física que hombres y mujeres experimentan a lo largo de sus vidas (27,28). Los cambios fisiológicos relacionados con la edad no hacen que una relación sexual significativa sea imposible o incluso necesariamente difícil (7,29).

Aunque la atención al anciano ha alcanzado logros notables, en el análisis de la sexualidad en la tercera edad aún persisten actitudes que tienden a rechazar, o ignorar la existencia de la actividad sexual en la tercera edad (12). Se tiene estigmatización y no se cuenta con políticas de promoción de Salud Sexual Geriátrica (8,12). Se define como Salud Sexual Geriátrica a "la expresión psicológica de emociones y compromiso que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, en una relación de confianza, amor, compartir y placer, con o sin coito"(4,30).

Muchas parejas mayores encuentran mayor satisfacción en su vida sexual que cuando eran más jóvenes (31). La literatura refiere que los adultos mayores tienen menos distracciones, más tiempo y privacidad, no se preocupan por causar un embarazo y disfrutan de una intimidad mayor con una persona que ha sido su pareja de por vida (32). La población está envejeciendo y se espera que esta tendencia continúe (32). Tomando los datos del Reino Unido, se puede estimar que para el 2033, se prevé que el 23 % de la población tendrá más de 65 años (24). En la actualidad el progresivo

envejecimiento de la población es un hecho irreversible (32,33). Uno de los ámbitos que se ve afectado, en especial, debido a la coexistencia de patologías crónicas es la vida sexual (33).

En Colombia, entre 1985 y 2020, la proporción de adultos mayores pasó del 6,9 % al 13,8 %, con lo cual se evidencia que la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030 (34). Por lo tanto, los problemas que afectan a las personas mayores son cada vez más importantes (35). A medida que aumenta la población vieja, aumentan los requerimientos de entender la vida sexual del adulto mayor (23,36).

La vida de un individuo está determinada por las normas de edad practicadas en una sociedad particular. En la mayoría de las sociedades, hay una fecha límite para cada evento de la vida (13,37). La intimidad sexual es una parte esencial de cada individuo (38,39). Sin embargo, la intimidad sexual parece apropiada para personas jóvenes, y las personas de mediana edad y mayores se consideran asexuales (40,41). La edad no es un impedimento para seguir realizando las actividades a las cuales están acostumbrados a hacer, la edad no debe ser un límite para la convivencia, para las ideas y prácticas sociales (4,5).

En los estudios cualitativos se evidencia que la familia entra en roles de sobre protección a su adulto mayor, negándole iniciar una nueva relación, y con las diversas respuestas de estos estudios se reconoce que el hecho de llegar a la tercera edad no significa que deje de sentir (26,42). Todo ser humano merece y tiene derecho a continuar su vida sentimental y de pareja con una vida sexual activa (26). La literatura revela que los adultos mayores quedan al cuidado de familiares, teniendo pocos espacios de privacidad, y son personas que lamentablemente tenemos poco integradas en el funcionamiento cotidiano de nuestra sociedad (43,44).

Existe un sin número de evidencia de análisis cualitativo en países del continente europeo y algo del consistente de Asia (38–41). Lo que sí se sabe es que latino america tiene poca o nula información (23). Sin embargo, la investigación disponible sugiere consistentemente que el aumento de la edad se asocia con una disminución del interés por el sexo (45). Una encuesta postal con una alta tasa de respuesta (73%) fue de hombres suecos de 50 a 80 años (45). Mostró que los encuestados mayores tenían menos interés en el sexo, con el 98% de las personas de 50 a 59 años dándole al menos "alguna importancia" en comparación con el 72% de las personas de 70 a 80 años (45).

Otro estudio en Italia al observar la calidad de vida (36,47), se encontró un interés significativamente menor en el sexo entre los participantes mayores de habían perdido el interés en el sexo (13). Los pacientes de 57 a 85 años de edad, mostró que el 75% encontró un interés significativamente menor en el sexo (13). Aunque el interés por el sexo era menor en los grupos de mayor edad, el 59% de las personas de 75 a 85 años todavía le atribuían alguna importancia al sexo (13).

Un estudio pequeño de 83 pacientes, demostró que el 60% de los individuos evaluados han tenido actividad sexual en los últimos 6 meses antes del estudio y que posterior al estudio (48), le dieron importancia para crear mayor frecuencia de actividad sexual (48,49). La función sexual femenina depende, en parte, de la función endotelial normal dentro del lecho vascular arterial genital (hipogástrico-cavernoso). Sin dejar a dudas los hombres también son dependientes de tener una función endotelial normal (50,51).

La literatura revela que las mujeres tratadas por hipertensión tienen más disfunción sexual femenina que las normotensas (50). Las mujeres con hiperlipidemia, pero sin enfermedad cardiovascular tienen más disfunción sexual femenina que las mujeres sin hiperlipidemia

(52,53). Las mujeres con síndrome metabólico/obesidad tienen más disfunción sexual femenina que las que no lo tienen (50,51). Los factores de riesgo cardiometabólico, la diabetes y la enfermedad coronaria se asocia con más disfunción sexual femenina (50).

La satisfacción sexual fue un buen predictor de la satisfacción con la vida global en los adultos mayores de nuestro estudio (54). Los participantes parecían menos preocupados por la frecuencia de sus actividades íntimas y más por participar en el tipo de comportamiento que podían disfrutar, lo que demuestra que se estaban adaptando al proceso de envejecimiento y a los posibles problemas de salud (50,52). Existen múltiples causas para esta disminución en el interés sexual y la frecuencia de la actividad sexual (54). Estos incluyen la salud física general, las causas psicológicas, la disfunción sexual masculina o femenina y los problemas prácticos (54–56)

Los estereotipos de una vejez asexuada siguen siendo generalizados y dan forma no solo a las imágenes populares de las personas mayores, sino también a las agendas de investigación y políticas (54,55). Algunos estudios han indicado que la actividad sexual puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, así como aliviar el estrés psicológico en los adultos mayores (16,17).

Los profesionales de la salud, especialmente los que trabajan en salud mental, dentro del campo de la gerontología y geriatría; trabajan en temas relacionados con la sexualidad y su importancia para la salud y el bienestar de los adultos mayores (9,57). Sin embargo, las propias actitudes de las personas mayores hacia el papel y el valor del sexo en la vejez siguen estando relativamente inexploradas (56).

Existen programas internacionales asociados a las estrategias de recursos humanos con medidas importantes para mejorar la salud sexual y reproductiva en poblaciones en riesgo (13,21). A

nivel mundial, las principales causas de enfermedad y muerte son las enfermedades crónicas no transmisibles y las enfermedades infecciosas (24,37). En los pacientes adultos mayores, las enfermedades crónicas pueden deteriorar su calidad de vida sexual (58). Es hora de tener un aumento de la conciencia personal y social para crear programas de calidad de vida sexual del envejecimiento (24). La realidad sexual de las personas es algo complejo e íntimo que muchas veces no encuentra respuestas. Reconocer como médicos y prestadores del servicio de salud que condiciona la sensación de bienestar y plenitud en el adulto mayor es individualizado (4,5).

CONCLUSIÓN

Lo que se deja como conclusión es que cuando se llega a ser adulto mayor (59), se mitifica la posibilidad de encontrar respuestas a los cambios sufridos en la sexualidad y al sexo, sin embargo, es claro que todo ser humano es libre y merece tener bienestar sexual para tener calidad de vida (4,5). El adulto mayor con bienestar sexual, tiene mejor respuesta a la ansiedad, disminuye la progresión de la pérdida de memoria, y protege la progresión de deterioro de las enfermedades cardiovasculares al adherirse a los tratamientos médicos (25,26).

CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES: JA: Diseño del estudio, recolección, análisis e interpretación de datos, redacción del borrador del artículo y responsable de la veracidad del artículo. MG: concepción del estudio, revisión crítica, aprobación de versión final y responsable de la veracidad e integridad del artículo. JS: Análisis de datos, JR: Interpretación de datos, CC: redacción del borrador. MM: Análisis de datos.

CONFLICTOS DE INTERESES: los autores declaran no tener conflictos de interés.

FINANCIACIÓN: la presente investigación no ha recibido ayudas específicas provenientes de agencias del sector público, sector comercial o entidades sin ánimo de lucro.

REFERENCIAS

1. Hirose R, Ikegaya H, Naito Y, Watanabe N, Yoshida T,

- Bandou R, et al. Survival of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-COV-2) and influenza virus on human skin: Importance of hand hygiene in coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Clin Infect Dis*. 2021 Dec 1;73(11):E4329–35.
2. Preparing for the Future of the STI Response - Sexually Transmitted Infections - NCBI Bookshelf [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK573150/>
 3. Vermund SH, Geller AB, Crowley JS. Sexually transmitted infections. *Sex Transm Infect*. 2020 Jan 1;1–750.
 4. Howard JR, O'Neill S, Travers C. Factors affecting sexuality in older Australian women: Sexual interest, sexual arousal, relationships and sexual distress in older Australian women. *Climacteric*. 2006 Oct 1;9(5):355–67.
 5. Skalacka K, Gerymski R. Sexual activity and life satisfaction in older adults. *Psychogeriatrics* [Internet]. 2019 May 1 [cited 2023 Mar 20];19(3):195–201. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30294865/>
 6. Potki R, Ziaei T, Faramarzi M, Moosazadeh M, Shahhosseini Z. Bio-psycho-social factors affecting sexual self-concept: A systematic review. *Electron Physician* [Internet]. 2017 Sep 25 [cited 2023 Mar 18];9(9):5172. Available from: <http://pmc/articles/PMC5633209/>
 7. Ni Lochlainn M, Kenny RA. Sexual activity and aging. *J Am Med Dir Assoc* [Internet]. 2013 Aug [cited 2023 Mar 18];14(8):565–72. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23540950>
 8. Ni Lochlainn M, Kenny RA. Sexual activity and aging. *J Am Med Dir Assoc* [Internet]. 2013 Aug [cited 2023 Mar 17];14(8):565–72. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23540950>
 9. Dhingra I, Sousa A De, Sonavane S. Sexuality in older adults: Clinical and psychosocial dilemmas. *J Geriatr Ment Heal* [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 18];3(2):131. Available from: <https://www.jgmh.org/article.asp?issn=2348-9995;year=2016;volume=3;issue=2;spage=131;epage=139;aulast=Dhingra>
 10. Hyde Z, Flicker L, Hankey GJ, Almeida OP, McCaul KA, Chubb SAP, et al. Prevalence of sexual activity and associated factors in men aged 75 to 95 years a cohort study. *Ann Intern Med*. 2010 Dec 7;153(11):693–702.
 11. Smith L, Grabovac I, editors. *Sexual Behaviour and Health in Older Adults*. 2023 [cited 2023 Mar 18]; Available from: <https://link.springer.com/10.1007/978-3-031-21029-7>
 12. Kingsberg SA. The psychological impact of aging on sexuality and relationships. *J Women's Heal Gender-Based Med*. 2000;9(SUPPL. 1).
 13. Lindau ST, Schumm LP, Laumann EO, Levinson W, O'Muircheartaigh CA, Waite LJ. A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States. *N Engl J Med*. 2007 Aug 23;357(8):762–74.
 14. Nappi RE, Albani F, Valentino V, Polatti F, Chiovato L, Genazzani AR. Invecchiamento e sessualità nelle donne. *Minerva Ginecol*. 2007 Jun;59(3):287–98.
 15. Dennerstein L, Lehert P, Burger H, Guthrie J. Sexuality. *Am J Med*. 2005 Dec 19;118(12 SUPPL. 2):59–63.
 16. De Souza EV, Da Silva Filho BF, Cruz DP, Rosa RS, Cairo GM, Dos Santos Silva C, et al. Effects of Sexuality on Family Functionality and Quality of Life of Elderly People: Cross-Sectional Study. *Rev Cuid*. 2021;13(1).
 17. Severina IC, Lima LR de, Funghetto SS, Santos WS, Volpe CRG, Stival MM. Ineffective sexuality pattern of elderly people with Diabetes mellitus. *Esc Anna Nery*. 2022;26.
 18. Sexualidad en adultos mayores - Medwave [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.medwave.cl/2001-2011/2747.html>
 19. Mascherek A, Reidick MC, Gallinat J, Kühn S. Is Ejaculation Frequency in Men Related to General and Mental Health? Looking Back and Looking Forward. *Front Psychol* [Internet]. 2021 Aug 9 [cited 2023 Mar 18];12:693121. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34434144>
 20. Lee TY, Susanti HD, Hung KC, Yang SY, Fang HF, Tsai JR, et al. Health care needs of elderly patients with lung, liver, or colon cancer in Taiwan. *BMC Palliat*

- Care. 2021 Dec 1;20(1).
21. The Senior Sex Education Experience (SEXEE) Study: Considerations for the Development of an Adult Sex Education Pilot Intervention - ProQuest [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.proquest.com/openview/5e0ebbf6c8655a19c381c9fcd28cd250/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
 22. Meeta M, Majumdar S, Tanvir T, Sharma S, Shah J, Aggarwal N, et al. Effects of Menopause on Sexual Function in Indian Women: A McCoy's Questionnaire-Based Assessment. *J Midlife Health* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 18];12(2):144–54. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34526750>
 23. Baeza Correa J. Sexualidad en adultos mayores. *Medwave*. 2007 Jul 1;7(6).
 24. Taylor A, Gosney MA. Sexuality in older age: essential considerations for healthcare professionals. *Age Ageing* [Internet]. 2011 Sep 1 [cited 2023 Mar 18];40(5):538–43. Available from: <https://academic.oup.com/ageing/article/40/5/538/46578>
 25. Freak-Poli R, Kirkman M, De Castro Lima G, Direk N, Franco OH, Tiemeier H. Sexual Activity and Physical Tenderness in Older Adults: Cross-Sectional Prevalence and Associated Characteristics. *J Sex Med*. 2017 Jul 1;14(7):918–27.
 26. Cismaru-Inescu A, Hahaut B, Adam S, Nobels A, Beaulieu M, Vandeviver C, et al. Sexual Activity and Physical Tenderness in Older Adults: Prevalence and Associated Characteristics From a Belgian Study. *J Sex Med* [Internet]. 2022 Apr 1 [cited 2023 Mar 20];19(4):569–80. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35236640/>
 27. Expresión de la conducta sexual en adultos mayores usuarios de una Unidad de Medicina Familiar [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=34362>
 28. Sexuality and Intimacy in Older Adults | National Institute on Aging [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/sexuality-and-intimacy-older-adults#:~:text=Sexuality is the way>
 29. Jones SJ, Ó Ciardha C, Elliott IA. Identifying the Coping Strategies of Nonoffending Pedophilic and Hebephilic Individuals From Their Online Forum Posts. *Sex Abuse J Res Treat*. 2021 Oct 1;33(7):793–815.
 30. Rabathaly PA, Chattu VK. Sexual healthcare knowledge, attitudes, and practices among primary care physicians in Trinidad and Tobago. *J Fam Med Prim care* [Internet]. 2019 Feb [cited 2023 Mar 17];8(2):614–20. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30984683>
 31. “La sexualidad del adulto mayor requiere ser atendida” [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.uchile.cl/noticias/156613/jhonny-acevedo-la-sexualidad-del-adulto-mayor-requiere-ser-atendida>
 32. Jhonny Acevedo Ayala. SEXUALIDAD EN LA ADULTEZ MAYOR, MITOS Y REALIDADES. FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE., p. 13–26.
 33. HUENCHUAN Editora S. Desarrollo Social. [cited 2023 Mar 18]; Available from: www.cepal.org/es/suscripciones
 34. Minsalud actualiza política de envejecimiento y vejez [Internet]. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-actualiza-politica-de-envejecimiento-y-vejez.aspx>
 35. Nicolosi A, Laumann EO, Glasser DB, Moreira ED, Paik A, Gingell C. Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: the global study of sexual attitudes and behaviors. *Urology* [Internet]. 2004 Nov [cited 2023 Mar 18];64(5):991–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15533492/>
 36. Buono M Dello, Urciuoli O, De Leo D. Quality of life and longevity: a study of centenarians. *Age Ageing* [Internet]. 1998 [cited 2023 Mar 18];27(2):207–16. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16296681/>
 37. Buono M Dello, Urciuoli O, De Leo D. Quality of life and longevity: A study of centenarians. *Age Ageing*. 1998;27(2):207–16.
 38. Srivastava S, Upadhaya P. Aging, sexual intimacy, and

- challenges in contemporary India: A qualitative study. *Front Psychol* [Internet]. 2022 Sep 20 [cited 2023 Mar 18];13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36204771/>
39. Scheinkman M. Intimacies: An Integrative Multicultural Framework for Couple Therapy. *Fam Process*. 2019 Sep 1;58(3):550–68.
 40. Minhat HS, Mat Din H, Vasudevan R, Raja Adnan RNE, Ibrahim R. Impact of gender on sexual problems and perceptions among urban Malay elderly in Malaysia. *Arch Gerontol Geriatr*. 2019 Mar 1;81:240–4.
 41. Minhat HS, Mat Din H, Hamid TA, Hassan Nudin SS. Sexual intimacy in later life: From the perspectives of older couples in Malaysia. *Geriatr Gerontol Int* [Internet]. 2019 Jun 1 [cited 2023 Mar 18];19(6):492–6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30920129/>
 42. Deutsch AR, Hoffman L, Wilcox BL. Sexual self-concept: Testing a hypothetical model for men and women. *J Sex Res*. 2014 Nov 1;51(8):932–45.
 43. Nobels A, Cismaru-Inescu A, Nisen L, Hahaut B, Beaulieu M, Lemmens G, et al. Sexual violence in older adults: a Belgian prevalence study. *BMC Geriatr* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Mar 20];21(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34702179/>
 44. Nobels A, Cismaru-Inescu A, Nisen L, Hahaut B, Beaulieu M, Lemmens G, et al. Correction to: Sexual violence in older adults: a Belgian prevalence study (*BMC Geriatrics*, (2021), 21, 1, (601), 10.1186/s12877-021-02485-3). *BMC Geriatr*. 2022 Dec 1;22(1).
 45. Helgason ÁR, Adolfsson J, Dickman P, Arver S, Fredrikson M, Göthberg M, et al. Sexual desire, erection, orgasm and ejaculatory functions and their importance to elderly Swedish men: a population-based study. *Age Ageing* [Internet]. 1996 Jul [cited 2023 Mar 18];25(4):285–91. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8831873/>
 46. Mascherek A, Reidick MC, Gallinat J, Kühn S. Is Ejaculation Frequency in Men Related to General and Mental Health? Looking Back and Looking Forward. *Front Psychol* [Internet]. 2021 Aug 9 [cited 2023 Mar 17];12:693121. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34434144>
 47. De Jesús N, Natividad R, Chávez V, Fernando J, Rodríguez Héctor De Jesús A, Pérez R, et al. Expresión de la conducta sexual en adultos mayores usuarios de una Unidad de Medicina Familiar. *Atención Fam* [Internet]. 2010 [cited 2023 Mar 18];17(1):22–3. Available from: <http://www.inegi.gob.mx.com>
 48. Skarłacka K, Gerymski R. Sexual activity and life satisfaction in older adults. *Psychogeriatrics* [Internet]. 2019 May 1 [cited 2023 Mar 18];19(3):195–201. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/psyg.12381>
 49. Ji Z, Yan E. Psycho-Social Factors Associated with Intimacy Needs in Divorced and Widowed Older Chinese Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 1;19(19).
 50. Cipriani S, Simon JA. Sexual Dysfunction as a Harbinger of Cardiovascular Disease in Postmenopausal Women: How Far Are We? *J Sex Med*. 2022 Sep 1;19(9):1321–32.
 51. Cipriani S, Alfaro C, Maseroli E, Vignozzi L. An evaluation of bremelanotide injection for the treatment of hypoactive sexual desire disorder. *Expert Opin Pharmacother*. 2023;24(1):15–21.
 52. Bauer M, Haesler E, Fetherstonhaugh D. Let's talk about sex: older people's views on the recognition of sexuality and sexual health in the health-care setting. *Heal Expect*. 2016 Dec 1;19(6):1237–50.
 53. McAuliffe L, Bauer M, Nay R. Barriers to the expression of sexuality in the older person: the role of the health professional. *Int J Older People Nurs* [Internet]. 2007 Mar 1 [cited 2023 Mar 18];2(1):69–75. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1748-3743.2007.00050.x>
 54. Gott M, Hinchliff S, Galena E. General practitioner attitudes to discussing sexual health issues with older people. *Soc Sci Med*. 2004;58(11):2093–103.
 55. Gott M, Hinchliff S. How important is sex in later life? The views of older people. *Soc Sci Med* [Internet]. 2003 Apr [cited 2023 Mar 18];56(8):1617–28. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12639579/>
 56. Hinchliff S, Gott M. Challenging social myths and

- stereotypes of women and aging: Heterosexual women talk about sex. *J Women Aging*. 2008;20(1-2):65-81.
57. Özmete E, Pak M. The Associations between Sexual Intimacy, Body Appreciation, and Geriatric Depression Levels in Married Older Adults. *Am J Fam Ther*. 2023;
58. Helgason ÁR, Adolfsson J, Dickman P, Arver S, Fredrikson M, Göthberg M, et al. Sexual desire, erection, orgasm and ejaculatory functions and their importance to elderly Swedish men: A population-based study. *Age Ageing*. 1996 Jul;25(4):285-91.
59. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports* [Internet]. 2015 Dec 1 [cited 2023 Mar 20];25:1-72. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.12581>