



Recibido: 21/01/2021
Publicado: 24/05/2021

Neurociencias, vejez y sexualidad

Neurosciences, old age and sexuality

Clara Marcela García García

Universidad de San Carlos de Guatemala
marcela16garcia@postgradocunzac.edu.gt
<https://orcid.org/0000-0001-6787-8799>

Referencia del ensayo

García García, C. M. (2021). Neurociencias, vejez y sexualidad. Revista Académica CUNZAC, 4(2). 17-22.
DOI: <https://doi.org/10.46780/cunzac.v4i2.39>.

Resumen

Hablar de vida sexual activa y una sexualidad plena es un tabú. Hacer referencias que un adulto mayor, tenga una vida sexual activa y disfrute de una sexualidad plena, no tiene cabida. Se llega a creer que es absurdo ya que se tiende a desvalorizar al adulto mayor por encontrarse en una etapa donde supuestamente ya es el ocaso de su vida y ya no es funcional. Este trabajo se realizó con la intención de evidenciar que el adulto mayor en Guatemala aún puede tener una vida sexual activa, que a través de las neurociencias la respuesta sexual puede llegar a ser distinta a cuando se era joven, pero que a pesar de la edad se puede disfrutar de una sexualidad plena.

Palabras clave: neurociencias, vejez, sexualidad, Guatemala

Abstract

Talking about active sex life and full sexuality is taboo. Making references that an older adult, has an active sex life and enjoys full sexuality, has no place. It is believed to be absurd as the eldest adult tends to be devalued because he is at a stage where he is supposedly already the twilight of his life and is no longer functional. This work was done with the intention of showing that the elderly in Guatemala can still have an active sex life, that through neurosciences the sexual response may become different from when he was young, but that despite age one can enjoy full sexuality.

Keywords: neurosciences, old age, sexuality, Guatemala

Introducción

En la Constitución Política de la República de Guatemala, según el artículo 51 establece que: “El Estado protegerá la salud física, mental y moral de los menores de edad y de los ancianos. Les garantizará su derecho a la alimentación, salud, educación y seguridad y previsión social”, con ello hablamos de una vida digna para nuestros adultos mayores, de que sus derechos sean respetados.

Pero en Guatemala existe mucha discriminación, desvalorización y rechazo a este sector. Se piensa que por ser viejos ya no tienen emociones y sentimientos, que su vida sexual se acabó y que no pueden tener una sexualidad plena.

El objetivo es evidenciar que el adulto mayor en Guatemala aún puede tener una vida sexual activa, que a nivel neurológico la respuesta sexual puede llegar a ser distinta a cuando se era joven, pero que a pesar de la edad se puede disfrutar de una sexualidad plena.

Según la Organización Mundial de la Salud de fine la Salud Sexual como “Estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia” con dicha definición entendemos que todo tipo de personas, sin importar la edad en la que se encuentre, tiene el derecho de vivir plenamente su sexualidad y lo que conlleva (OMS, 2020).

Cuando se piensa en alguien que es sexualmente activo, rápido viene a nuestra mente,

personas jóvenes o adultos, pero no adultos mayores. Quien hoy es adulto mayor, fue joven y aunque hoy se encuentre en otra etapa de su vida, aún pueden manifestar deseos, pensamientos o conductas sexuales. En Guatemala cuando hablamos de adulto mayor nos referimos a las personas que comprenden las edades de 60 a 100 años y más. Según datos recabados en el último Censo Poblacional la población adulta mayor es de 1,208,244 habitantes, representan el 8,11% de la población total en el país (INE, 2018).

La Neurociencia nos ha ido demostrando que la mayoría de los procesos y respuestas por las cuales el ser humano atraviesa durante el ciclo de la vida, son originados en el cerebro. En el caso de la etapa de vejez, tanto el cerebro como el cuerpo físico pasa por situaciones que son propias del envejecimiento, ningún ser vivo está exento de pasar esas etapas. Respecto a la sexualidad que es la forma en que yo me acepto e identifico y el deseo sexual que se da por estímulo externo que luego es procesado en el cerebro para que se dé así una respuesta física.

Contenido

La neurociencia se enfoca en el estudio del Sistema Nervioso, es por medio de ese sistema que podemos comprender que la corteza cerebral tiene una gran importancia respecto a la respuesta sexual, esto es debido a que esta estructura tiene relación más directa con los estímulos psíquicos y del ambiente. Quiere decir que la corteza cerebral por medio de los sentidos recibe un estímulo del ambiente, lo procesa y envía órdenes con la información adecuada a cada estructura nerviosa para que se dé una respuesta sexual.

En el Sistema Límbico encontramos una estructura llamada Hipotálamo es responsable de la regulación de varias funciones como, por ejemplo, el hambre, la sed y la satisfacción sexual. La conducta sexual masculina por ejemplo está relacionada con el área preóptica. La Amígdala cerebral que es también del Sistema Límbico, será la responsable de procesar y almacenar reacciones emocionales, por último, encontramos al Hipocampo encargado de la memoria.

tema Límbico, obtendremos que la forma en que experimentemos, sintamos y recordemos sobre nuestra sexualidad o de un acto sexual, va a influir en la manera que nos comportemos cuando lleguemos a la etapa de adulto mayor.

Los autores William Masters y Virginia Johnson describieron cuatro fases que se dan en la respuesta sexual humana:

La combinación las funciones de cada una de estas estructuras que conforman el Sis-

Tabla No. 1 Fases de la respuesta sexual humana

Fases de la respuesta sexual humana			
Excitación	Meseta	Orgasmo	Resolución
Provocado por varios estímulos.	Respuesta fisiológica de la excitación.	Liberación de la tensión sexual.	Poco a poco los órganos sexuales pélvicos regresan a su estado inicial.
	Respiración agitada.	Dura de 3 a 15 segundos.	Dura de 10 a 15 minutos
	Aumento del ritmo cardíaco.	Centro del placer se activa.	

Fuente: Elaboración propia con base al artículo conducta sexual en el hombre y la mujer.

¿Pero qué sucede con el adulto mayor y esas cuatro fases de la vida sexual activa? Cambia, el cerebro y la medula espinal van perdiendo peso, las conexiones sinápticas entre neuronas son más lentas y otras neuronas se van muriendo por causas naturales o se atrofian. Los nervios se van descomponiendo, se puede presentar una pérdida o disminución de los reflejos y sensibilidad. Excitarse puede ser más lento, que las con-

diciones para que se dé una respuesta sexual como tal puede no llegar a darse, las fases pueden variar en cada persona, pero no por ello un adulto mayor deberá dejar de querer vivir su sexualidad plenamente. En esta etapa de la vejez la memoria es uno de los cambios significativos que con más frecuencia se da, el pensamiento y la capacidad cognitiva que incluye el pensamiento se reduce (Muñoz Collado, 2017 y Ordoñez Galeano, 2020).

Encontramos también algunos neurotransmisores cambian en cuanto a su producción, por ejemplo, la Dopamina que provoca que los sistemas de recompensa se activen ante su presencia, es por ello por lo que el placer se relaciona con la dopamina. Y la Serotonina, cuya principal función es influir en el estado de ánimo, la sexualidad entre otras.

Los cambios físicos en el envejecimiento son normales todos vamos a tener esos cambios ya que son propios de la etapa de la vejez. Se nos ha enseñado que el ser humano pasa por distintas etapas, la concepción, infancia, niñez, adolescencia, adultez (considerada la etapa de la reproducción), vejez y fallecimiento (NIH.2021).

Son todos esos cambios a nivel neurológico y fisiológico que van a afectar la forma en que se tenga una vida sexual activa y una sexualidad plena.

Culturalmente la vejez es vista de menos, se piensa que se es incapaz de tener estímulos sexuales y que hablar de sexualidad en muchos países latinoamericanos sigue siendo tabú. Los prejuicios en contra de la comunidad adulta mayor se deben de ir cambiando. Se nos ha enseñado que tener una vida sexual activa es solo de personas casadas o de que solo los adultos, por no adultos mayores pueden tenerla. Incluso es aceptado que jóvenes sean sexualmente activos antes que un adulto mayor.

Es muy común que se confunda los términos sexo con sexualidad, refiriéndonos al sexo no solo a los órganos sexuales sino el acto sexual como tal. La sexualidad por otro lado es la forma como yo me identifico con mi propio ser y la manera en que la voy a mani-

festar a lo largo de toda la vida, la sexualidad inicia desde el momento de la concepción y va pasando por las distintas etapas del ciclo natural de la vida. En cada una de ellas vamos experimentando emociones, sentimientos y cambios físicos que van moldeando nuestra personalidad.

Pero ser sexualmente activos no es el único objetivo de toda relación humana o que es la forma “perfecta” de demostrar amor o afecto a la pareja o que solo se debe de dar si es para reproducir la especie. Las relaciones sexuales no son la única forma en que se puede demostrar la sexualidad. Con ellos hablamos de que una relación interpersonal se mueve en distintas esferas y cada una puede llegar a ser gratificante, una buena plática, ver un atardecer e incluso escuchar música pueden ser la clave para que el adulto mayor pueda disfrutar de su sexualidad.

¿Porque la sexualidad del adulto mayor se ha eclipsado? La misma sociedad es quien ha provocado que esto suceda y es debido a que al encontrarse en una edad donde son más propensos a enfermedades, ya no tienen una pareja, toman medicamentos se asume que ya no son funcionales y de alguna forma se les deshumaniza.

El ser humano por naturaleza es sociable como lo afirma García Díaz (2020) quiere decir que forma parte de un grupo que tienen costumbres, creencias, valores y tradiciones que se van adquiriendo de generación en generación.

Las sociedades van cambiando con el tiempo y hoy esos cambios son más notables por el acceso a los medios de comunicación, el Internet y los teléfonos móviles como lo afirma Alvarado Rojas (2020) han atravesado

do fronteras en donde se ha ido adquiriendo conocimiento de otras culturas y se han adquirido costumbres, palabras o ideas de ese otro país.

Es necesario cambiar paradigmas referentes a la sexualidad, la raíz de toda conducta sucede en el cerebro y es un proceso natural. Tener una relación cercana con alguien y avanzar junto a esa persona hacia la etapa de la vejez es tal vez lo que muchas personas buscan, pero hay que fomentar una salud mental y sexual para así de alguna forma garantizaría una vida sexual activa y una sexualidad plena.

Conclusión

Es la neurociencia que nos va a explicar cómo funciona nuestro Sistema Nervioso y como este responde a través de nuestro cuerpo físico. Respecto a la sexualidad es el cerebro en donde se da ese primer pensamiento que provoca un deseo y excitación que posteriormente se traduce en una conducta fisiológica. El adulto mayor se ven en la situación de tener que buscar nuevas formas de experimentar su sexualidad, por las causas del deterioro que se manifiesta a nivel neurológico y físico, cambios que son naturales de la vejez. Otros cambios que se padecen pueden ser causados por una mala alimentación, genética o accidentes a nivel físico. La sexualidad en todo ser humano, se da desde la concepción y se mantiene en constante cambio conforme vamos creciendo.

Referencias

Alvarado Rodas, H. R. (2020). Competencias digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje del docente y estudian-

te. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 3(2), 12–23. <https://doi.org/10.46954/revistages.v3i2.28>

García Díaz, G. F. de M. (2020). La Neurociencia en la Educación. *Revista Académica CUNZAC*, 3(1), 37–43. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v3i1.16>

Instituto Nacional de Estadística de Guatemala INE. (2018). “Portal de Resultados Del Censo 2018 Cuadro A-1.” *Censopoblacion.gt* www.censopoblacion.gt/explorador.

Muñoz Collado., Sergio. (2017). “Conducta sexual en el hombre y la mujer: bases neurológicas.” *Www.psicoactiva.com*. www.psicoactiva.com/blog/conducta-sexual-bases-neurológicas/#:~:text=En%20los%20seres%20humanos%2C%20el.

National Institute on Aging -NIH. (s.f). “La Sexualidad En La Edad Avanzada.” *National Institute on Aging*, www.nia.nih.gov/espanol/sexualidad-edad-avanzada.

Organización Mundial de la Salud OMS. (2020). “Salud Sexual.” *WHO*. www.who.int/topics/sexual_health/es/#:~:text=La%20salud%20sexual%20es%20un.

Ordóñez Galeano, R. A. (2020). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 4(2), 15–21. <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.123>

Sobre la autora

Forma parte del equipo de investigadores del proyecto “Neurociencias, vejez y sexualidad”. de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Copyright (c) (2021) Clara Marcela García García



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.