



MÁS ALLÁ DE LOS AÑOS: REFLEXIONES SOBRE SEXUALIDAD Y BIENESTAR EN LA VEJEZ

BEYOND THE YEARS: REFLECTIONS ON SEXUALITY AND WELL-BEING IN OLD AGE

Tamara Cea Molina^a
 Fernanda Rea Altamirano^a
 Antonia Rojas Quijada^a
 Javiera Seguel Solís^{a*}
 Catalina Solís Marín^a
 Daniela Rojas Olave^b
 Alejandro Hernández-Escobar^c

^aEstudiante de Obstetricia y Matronería, Facultad de Ciencias del Cuidado para la Salud, Universidad San Sebastián, Puerto Montt.

^bMatrona, Mg Pedagogía Aplicada en la Educación Superior. Carrera de Obstetricia, Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián, Puerto Montt

^cMatrón, Mg Salud Sexual y Reproductiva, Especialista en Ginecología. Carrera de Obstetricia, Facultad de Ciencias del Cuidado para la Salud, Universidad San Sebastián, Puerto Montt

Artículo recibido el 16 de diciembre, 2025. Aceptado en versión corregida el 18 de febrero, 2026.

DOI: 10.52611/confluencia.2026.1706

RESUMEN

El envejecimiento poblacional plantea desafíos significativos para la calidad de vida y la atención integral de las personas mayores. En Chile, aunque existen programas orientados a este grupo, persisten vacíos en la dimensión sexoafectiva, invisibilizada por mitos y estigmas que asocian la vejez con ausencia de sexualidad. La literatura evidencia que la satisfacción sexual influye positivamente en el bienestar físico, emocional y social, siendo un componente esencial de la calidad de vida. Sin embargo, la falta de información, consejería o educación sexual incrementa la vulnerabilidad frente a riesgos como infecciones de transmisión sexual. Los programas actuales, como los Centros Diurnos del Adulto Mayor, no incorporan explícitamente la sexualidad, limitando la respuesta del sistema de salud ante esta necesidad. Se requiere un enfoque integral que reconozca la sexualidad como parte del bienestar en la vejez.

Palabras clave: Calidad de vida; Persona mayor; Sexualidad.

ABSTRACT

Population aging poses significant challenges to the quality of life and comprehensive care of older adults. In Chile, although programs exist for this group, gaps persist in the sexual and emotional dimension, rendered invisible by myths and stigmas that associate old age with a lack of sexuality. The literature shows that sexual satisfaction positively influences physical, emotional, and social well-being, making it an essential component of quality of life. However, the lack of information, counseling, and sex education increases vulnerability to risks such as sexually transmitted infections. Current programs, such as the Day Centers for Older Adults, do not explicitly incorporate sexuality, limiting the health system's response to this need. A comprehensive approach is required that recognizes sexuality as part of well-being in old age.

Key words: Quality of life; Aged; Sexuality.

Cómo citar:

Cea-Molina T, Rea-Altamirano F, Rojas-Quijada A, Seguel-Solís J, Solís-Marín C, Rojas-Olave D, et al. Más allá de los años: Reflexiones sobre sexualidad y bienestar en la vejez. Rev Conflu [Internet]. 2026 [citado el 28 de febrero 2026];9. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2026.1706>

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento constituye una etapa fundamental del curso de vida, caracterizada por cambios biopsicosociales que inciden de manera significativa en la Calidad de Vida (CV) y en la satisfacción sexual de las personas mayores. Tanto la CV como la satisfacción sexual son dimensiones complejas, influenciadas por múltiples factores sociales, ambientales, emocionales y de salud. No obstante, uno de los aspectos que ha permanecido invisibilizado es la sexualidad en la vejez, debido a la persistencia de mitos y estigmas, a pesar de que constituye un componente esencial a lo largo de la vida de las personas. En Chile, existen programas

dirigidos a la población mayor, sin embargo, presentan vacíos importantes en la dimensión sexoafectiva, lo que limita una atención integral de la salud y de las necesidades reales de esta población. En este contexto, el envejecimiento poblacional ha transformado de manera profunda las demandas y expectativas de las personas mayores, haciendo necesario reflexionar críticamente sobre cómo se están abordando y qué dimensiones aún se omiten a esta etapa del curso de vida¹.

DESARROLLO

El envejecimiento poblacional ha cobrado relevancia en las últimas décadas a nivel global. Para

el año 2030 se proyecta que el 16,5% de la población de América Latina y el Caribe tendrá 60 años o más, fenómeno que plantea importantes desafíos para las políticas públicas y organización de los sistemas de salud². Chile no está excluido de esta realidad, ya que ha experimentado un notable aumento en el envejecimiento poblacional, lo que exige nuevas estrategias o la actualización de las existentes para mejorar la CV de las personas mayores, por ello, resulta fundamental una revisión profunda de las estrategias orientadas a promoverla en esta población¹.

La escasa disponibilidad de información a nivel nacional respecto de la sexualidad en la vejez evidencia un vacío relevante, lo que refuerza la necesidad de abordar la satisfacción sexual y la CV desde una perspectiva integral. En este sentido, la literatura señala que la satisfacción sexual en las personas mayores constituye un componente esencial de su bienestar y CV, influyendo positivamente en su salud emocional y/o social³. A pesar de ello, la evidencia actual muestra que persiste en la sociedad la creencia errónea de que las personas mayores carecen de interés o actividad sexual, estereotipo que suele ser adoptado incluso por este grupo etario. Esta percepción condiciona la vivencia de su sexualidad y contribuye a una marginalización del tema, lo que limita el desarrollo de intervenciones clínicas y educativas dirigidas a abordar la sexualidad en la vejez⁴.

Pese al estigma sociocultural, las personas mayores mantienen relaciones sexoafectivas, las que continúan presente durante esta etapa, particularmente cuando existen vínculos afectivos estables, lo que se relaciona con una mayor percepción de bienestar⁴. De manera concordante, se reconoce que la sexualidad en la vejez no se limita únicamente al coito, sino que incluye diversas formas de intimidad, como el contacto físico, conexión emocional y la cercanía afectiva³. Por otro lado, la literatura internacional destaca que la sexualidad constituye un elemento relevante del bienestar y la CV en la vejez. No obstante, la atención en salud sexual dirigida a personas mayores sigue siendo restringida, lo que se refleja en la limitada implementación de consejerías y controles preventivos adaptados a esta etapa del curso de vida. Además, se evidencia que la ausencia de programas de educación sexual para este grupo incrementa su vulnerabilidad frente a Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)^{4,5}, lo que se traduce, por ejemplo, en el incremento de la mortalidad y de los egresos hospitalarios por sífilis en el período 2002 y 2017 para este grupo etario⁶.

Lo anterior pone en manifiesto la necesidad de fortalecer la respuesta del sistema de salud en torno a esta temática. En Chile, los programas dirigidos a personas mayores, como los Centros Diurnos del Adulto Mayor (CEDIAM), buscan promover la

autonomía y bienestar integral, brindar apoyo psicosocial y atención básica en salud, así como fomentar la prevención y el autocuidado¹. A pesar del aporte significativo de estos programas a la CV de las personas mayores, éstos no incorporan de manera explícita la dimensión de la sexualidad y mantienen un enfoque predominantemente orientado a adolescentes, personas jóvenes y mujeres en edad fértil¹. Esta limitación persiste, pese a la evidencia que demuestra el impacto de la sexualidad en la salud emocional, física y social durante la vejez, lo que, en consecuencia, restringe el acceso de las personas mayores a intervenciones preventivas y oportuna respecto a esta temática.

CONCLUSIÓN

Aunque la sexualidad es un componente esencial del bienestar y la calidad de vida en la vejez, los programas dirigidos a personas mayores no incorporan esta dimensión de manera explícita.

Se evidencia que mantener vínculos sexoafectivos y diversas formas de intimidad contribuye a una mayor percepción de bienestar. Ignorar esta dimensión limita la posibilidad de intervenciones preventivas y educativas que fortalezcan la calidad de vida en esta etapa del curso de vida.

Finalmente, los programas adoptados para personas mayores no solo afectan su bienestar emocional, sino que también aumenta su vulnerabilidad frente a las ITS. Esto evidencia la necesidad urgente de actualizar políticas públicas y protocolos clínicos para incluir la salud sexual en la vejez.

A modo de recomendación creemos que incorporar campañas de sensibilización permitiría desmitificar la idea de que las personas mayores carecen de interés sexual, promoviendo una visión positiva y realista. Por otro lado, la importancia que tiene para la matronería es que promueve un enfoque biopsicosocial, ya que, al reconocer la sexualidad como parte de la calidad de vida, contribuye a la salud física, emocional y social.

Finalmente, la importancia que tiene este trabajo para la formación de pregrado es el desarrollo de pensamiento crítico, lo que fomentan la capacidad de cuestionar prácticas tradicionales en la persona mayor. Como nuevo tópico a investigar sería la relación entre salud mental y satisfacción sexual en la vejez.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud de Chile. Plan Nacional de Salud Integral para Personas Mayores y su Plan de Acción 2020-2030 [Internet]. Santiago: MINSAL; 2021 [citado el 10 de septiembre 2025]. Disponible en: https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Nacional-de-Salud-Integral-para-Personas-Mayores_v2.pdf

2. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores [Internet]. 2022 [citado el 10 de septiembre 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11362/48567>
3. Ramírez-Elizondo N, Jiménez-Alcocer KA, Guillén-Molla MJ. Satisfacción sexual y autoestima en la persona adulta mayor. SANUS [Internet]. 2019 [citado el 10 de septiembre 2025];1(2):15-24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.36789/sanus.vi2.65>
4. Ruiz-Vallejo F, Cifuentes-Avellaneda Ángela, Devía C, Alfonso M, Alegría A, Vera C. Percepciones y experiencias de adultos mayores sobre sexualidad y servicios de salud sexual en Colombia. Salud UIS [Internet]. 2023 [citado el 10 de septiembre de 2025];55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18273/saluduis.55.e:23040>
5. Gallardo Tapia A, González Palominos MJ, Morello Lago FP, Pangue Amigo MA, Roldán Carroza ME, Vargas Decidel KS. Factores de riesgo y prevención de Infecciones de Transmisión Sexual en adultos mayores en América Latina en el periodo 2010-2020: revisión panorámica [Internet]. Valparaíso: Universidad de Valparaíso; 2021 [citado el 10 de septiembre 2025]. Disponible en: <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc/10592>
6. Catán-Valenzuela C, Seitz-Ostermann S, Sapag-Mardones F, González-Henríquez JP, Salas- Pezzani F, Contreras-Hinojosa F. Situación epidemiológica de la sífilis en Chile. Rev Conflu [Internet]. 2021 [citado 10 de septiembre de 2025];4(2):26-9. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.num2.2021.637>