PREVALENCIA DE PRÁCTICAS SEXUALES Y VULNERABILIDAD EN LOS ADULTOS MAYORES

Ana Yimena Torres Benjumea. Diana Carolina Sanabria Parra. Liliana Rojas Barragán. Carmen Alicia Bejarano Tofiño

Estudiantes de Maestría en Salud Sexual y Salud Reproductiva de la Universidad El Bosque- Bogotá D.C.

Resumen

Son pocas las investigaciones en el país, que hablan de la sexualidad en el adulto mayor, debido a que para muchos resulta ser un tema tabú; pero los tiempos han cambiado y poco a poco se ha dado una mirada diferente al hecho de que el adulto mayor exprese libre, plena y sanamente su sexualidad. **Objetivo:** esta revisión pretende identificar los tópicos investigativos en torno a la sexualidad a nivel mundial y principalmente en Colombia; pretendiendo plantear nuevas investigaciones que generen información confiable que soporte el accionar del personal de salud. **Método:** Fueron revisados, libros, investigaciones científicas y documentos, encontrados en bases de datos como: Science Direct, Pro-quest, E-Libro, Pub Med Central, Pubindex, Scielo y SpringerLink, con un hallazgo de aproximadamente 67 documentos de los cuales fueron elegidos 20. **Resultados:** los aspectos más estudiados de la sexualidad en el adulto mayor, son la calidad de vida respecto a la sexualidad, los cambios físicos que influyen en el ejercicio de la sexualidad, percepciones y perspectivas a cerca de la sexualidad, necesidades emocionales del adulto mayor frente a la sexualidad entre otros. **Conclusión:** existe una amplia lista de aspectos por investigar en torno a la sexualidad del adulto mayor, desde los conocimientos, pasando por la ideología de género hasta llegar a los riesgos del ejercicio de la sexualidad después de los 60 años.

Palabras Clave: Adulto mayor, Sexualidad, percepción, cuidado, salud

Introducción

La globalización y las nuevas tendencias sociales, culturales y organizativas, llevan al hombre a generar modificaciones en cuanto a gustos, comportamientos, hábitos, relaciones interpersonales y con el ambiente, necesarios para un acoplamiento efectivo entre el entorno y el individuo; gracias a esto, el adulto mayor contemporáneo goza de avances tecnológicos que favorecen el desarrollo de su ciclo vital, haciendo aportes positivos para la adaptación a cambios propios de la edad (hormonales, musculares, neurológicos, emocionales, psicológicos, entre otros) y al medio que le rodea.

De igual forma se mira y acepta de manera distinta, la expresión y desarrollo de la sexualidad, la cual es un elemento importante para el equilibrio de la salud. Según la OMS la sexualidad “Se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales”.(1)

Para el adulto mayor, este ha sido un aspecto ignorado a lo largo de décadas, puesto que debido a una gran cantidad de pérdidas acaecidas fisiológicamente, como parte del envejecimiento, estas han demandado la atención del personal de salud, dejando de lado un aspecto transversal del ser humano en este ciclo de vida, creando mitos, temores, tabúes en torno a esta, que han determinado el comportamiento sexual del adulto mayor y de quienes lo rodean, de forma tan arraigada que prevalecen a pesar de los cambios sociales suscitados en estos tiempos. Sin embargo son muchos los mayores de 60 años que se han dispuesto a vivir su sexualidad a plenitud, conscientes del significado de la misma para la calidad de vida.

Basado en lo antes planteado, no existe componente de la existencia humana que se escape de la participación o influencia de la dimensión sexual, puesto que somos seres sexuados, dicho esto cabe resaltar la necesidad de gozar una salud sexual plena considerada como: “la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad”. (1) Por consiguiente el ser humano necesita una salud sexual equilibrada, para favorecer la armonía de todos los demás aspectos que componen su ser, de lo contrario sería errado hablar de salud.

Este documento pretende identificar los tópicos más estudiados respecto a la sexualidad del adulto mayor a nivel mundial, por medio de una revisión bibliográfica que permita hacer comparación de problemáticas, sus abordajes y soluciones, para dar inicio a un ciclo de investigaciones en el tema, que permitan responder a las necesidades investigativas necesarias para soportar propuestas de mejoras en políticas y programas de atención en salud.

Envejecimiento y Sexualidad

Debido al carácter único e inigualable de la sexualidad, se puede decir, que su definición puede darse desde diferentes perspectivas, siendo cada una amplia desde su contexto, pero no completa por sí misma, puesto que todo lo que se diga de la sexualidad sea desde el ámbito biológico, químico, neurológico, psicológico, filosófico, es decir desde cualquier punto de vista científico, es cierto, más no define la sexualidad en su totalidad, teniendo en cuenta que cada ser es único e irrepetible, por consiguiente la sexualidad es personal.(2)

Esta individualidad de la sexualidad en la persona obedece a la identidad de cada quien; la cual se construye con las vivencias, costumbres, afectos, entre otros; por tanto, la sexualidad varía con cada uno de los ciclos vitales. A consecuencia de esto, el proceso de envejecer está basado en conocimientos, valores, contexto socio cultural y procesos biológicos del organismo a los que el individuo debe adaptarse, puesto que influyen substancialmente en su sexualidad.(3)

Haciendo referencia a los cambios biológicos, estos tienen como consecuencia en el adulto mayor, manifestaciones sexuales distintas a las observadas en la adultez joven, su finalidad cambia también puesto que el sexo en esta etapa está centrado en el placer, mientras que el adulto mayor necesita compañía, roce social, protección y afecto, sin embargo, producto de una mejor alimentación, actividad física constante y mayor interacción social, el adulto mayor actual puede gozar de una mejor salud y mayor vitalidad, manifestado en su desempeño sexual y deseo de intimidad, sobre todo cuándo dan inicio a una nueva relación. (4)

Es necesario recalcar, que independientemente del goce de buena salud, existen cambios inherentes a la edad, que afectarán la respuesta que se pueda propiciar durante el acto sexual en cualquiera de sus etapas; dichos cambios son propiciados por modificaciones en la anatomía, en el comportamiento endocrino y neurológico de la persona mayor. No obstante, existen factores, psicológicos, emocionales y sociales que asociados a los cambios propios de la edad, influyen

de forma significativa en la manera de ver y experimentar la sexualidad, por tanto es un proceso en el cuál el adulto mayor necesita total conocimiento, aceptación y seguridad para lograr un buen proceso de adaptación a su nueva condición. (5)

En contraposición, los medios de comunicación en muchos países establecen como requisito para una vida sexual activa, poseer belleza y juventud, de igual forma en el imaginario general se posiciona la vida sexual exitosa como característica primordial del envejecer saludable y activo.(6) Sin embargo, estos estándares sociales distan de motivar la sana sexualidad, cuando para lograr el cometido es necesario acudir a los múltiples fármacos, procedimientos o tratamientos que potencien la actividad sexual del adulto mayor; remitiendo entonces la sexualidad a una dimensión física y coital. (7)

Habría que decir también, que tanto hombres como mujeres mayores se ven abocados a cumplir con los requerimientos de desempeño sexual eficiente, al punto de realizar transformaciones quirúrgicas para rejuvenecer su apariencia, para ser luego señalados y juzgados por la misma sociedad que los indujo a convertirse en "Sexys". A su vez, esta situación va deteriorando la autoestima y dignidad cuando a pesar de los tratamientos no se alcanzan las expectativas, situación que afectaría marcadamente la disposición para una vida sexual sana, puesto que la frustración e inseguridad pueden disminuir no solo la actividad sexual, sino también el deseo mismo de compartir con una pareja.(8)

Por otra parte, son muchas las investigaciones que evidencian que el adulto mayor es un ser sexuado, activo, que disfruta de su sexualidad, y no solo la disfruta sino que esta juega un papel importante en el desarrollo de su calidad de vida, que es reconocida cada vez más por este grupo de edad, como un derecho de todos los que pertenecen a este ciclo vital.(6),(9),(10) Sin embargo para la mujer suele ser más difícil romper con los estereotipos, puesto que tiene que luchar con aspectos conservadores, mientras se desenvuelve en la dinámica progresista que exige el mundo actual, creando a veces situaciones en las que se debe tomar postura, basada en la autonomía de reiniciar o de empezar una nueva vida. (10)

La situación del género femenino, subyace a una connotación histórico - social que posiciona a la mujer como ser pasivo, sumiso y conservador; no son los mismos factores los que determinan el comportamiento sexual de una mujer soltera, separada, casada y viuda; conforme a los antecedentes sociales, se ha evidenciado en diferentes estudios mayor disposición para una vida sexual activa, en las mujeres separadas que en las viudas y solteras, por el hecho haber tenido una vida sexual activa en sus ciclos de vida anteriores, mientras que la soltera teme enfrentar lo desconocido, la viuda guarda respeto por el fallecido.(10)

Deseo y Comportamiento Sexual

Los cambios sociales de los últimos tiempos, han influido considerablemente en el comportamiento sexual del adulto mayor actual, el adulto mayor del siglo XXI tiene una mayor esperanza de vida, opciones de tratamiento avanzadas para enfermedades crónicas, y mayor probabilidad de rehabilitación, lo que propende mayor estabilidad psicológica y emocional producto de una autoestima saludable. Considerando la autoestima un factor importante para la calidad de vida del adulto mayor, incluyendo la esfera sexual, se ha postulado también la influencia de la vida sexual en el mejoramiento de la autoestima, con pocos estudios al respecto, en Corea del Sur se han realizado estos hallazgos.(11)

Dando continuidad a lo antes planteado, son muchas las culturas en las se conoce el aumento de la actividad sexual de los adultos mayores, en el año 2006 Edward Laumann y colaboradores realizan un estudio en 29 países del mundo exceptuando Latinoamérica y Centroamérica, para entonces ya se revelaban aspectos como: altos niveles de satisfacción sexual tanto en hombres como en mujeres en países Occidentales y Europeos, en países islámicos nivel de satisfacción sexual media, y en países Asiáticos nivel de satisfacción sexual bajo; se puede notar la influencia cultural, sin embargo teniendo en cuenta el rango de edad entre 40 a 80 años el resultado es favorable. (12)

Dicho lo anterior, se identificó variabilidad en el comportamiento sexual en los diferentes países en los que se estudió el bienestar sexual de los adultos mayores, sin embargo existe coincidencia general en la importancia que este tiene para el bienestar y la calidad de vida. (12)Por otro lado, en la actualidad un país como Corea, de igual forma Australia muestran en estudios realizados para los años 2010 y 2015, mayor satisfacción con la vida sexual actual, puede deberse esto a acciones correctiva, emprendidas a partir de resultados de estudios anteriores.(11) (13)

De manera que si el adulto mayor valora una vida sexual saludable para el incremento de su calidad de vida, su comportamiento ha tenido también que cambiar para estar a tono con lo que se piensa; en el caso de las mujeres Australianas solteras mayores según Fileborn en 2015, presentan particularidades en su comportamiento y deseo sexual, el cual es variado según las experiencias vividas y estado actual de cada quien, pero prevalece la actividad y deseo sexual de diversas formas y expresiones a lo largo de sus vidas.(13)

Simultáneamente estas fluidas relaciones, preferiblemente deben darse en el contexto de pareja, sea esta sexual o sentimental, es decir, se prefiere la connotación de pareja a los encuentros casuales; sin embargo estas relaciones pueden verse influenciadas por los estereotipos establecidos, tales como el cumplimiento de estándares de vitalidad y belleza, la condición física, el temor a la frustración y el miedo a perder la independencia, debido a los cánones establecidos para mantener una relación de pareja. (13)

De forma similar Morton de la Universidad de Louisville Kentucky, encuentra porcentajes de actividad sexual y satisfacción sexual de más del 20% en todos los grupos de edad, a partir de los 57 años, además con una frecuencia de actividad sexual del 23% para una vez por semana y la manifestación del interés sexual de hombres y mujeres con un 50%, independientemente del ejercicio del mismo; a su vez encontrándose el ejercicio de la sexualidad disminuido en el género femenino. Cabe aclarar la diversidad de manifestaciones sexuales en las que por supuesto se cuentan las caricias, los besos, los abrazos, los detalles, la compañía entre otros.(14)

Contrariamente, la mujer mayor brasileña según Zarpellón, subedita su satisfacción y comportamiento sexual, a la actividad física y capacidad de cumplir con la cotidianidad de sus quehaceres, por tanto, si no se goza de una salud física y calidad de vida optima, la sexualidad pasa a segundo plano. Reafirmando la necesidad de calidad de vida para una vida sexual satisfactoria mencionada en párrafos anteriores por Mineco, Margaret y Talia; Empero, esta forma de pensar resta amplitud a las características social y de individualidad de la sexualidad, puesto que solo la mira desde una perspectiva física. (15)

En Colombia, son pocos los estudios realizados respecto a la sexualidad del adulto mayor, sin embargo, puede hacerse mención de los hallazgos realizados por Cerquera y colaboradores en el año 20012, en dónde se revela que el 88% de los participantes del estudio apoyan las relaciones sexuales en la vejez, y reconocen el ejercicio pleno de la sexualidad como un derecho, que no distingue edad, en el caso del adulto mayor aportaría de forma positiva a la calidad de vida del individuo. Se considera un avance teniendo en cuenta que el estudio se realizó en tres grupos etarios: adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores, siendo un porcentaje significativamente menor para la población de adultos mayores de 60 años.(16)

En contraste con lo antes mencionado, es satisfactorio evidenciar el cambio de mentalidad comparando los resultados con estudios de años anteriores, en donde la postura de más de la mitad de la población estudiada, censuraba fuertemente, el hecho de tener vida sexual activa durante la vejez y reiniciar una vida en pareja después de enviudar; mientras que Cerquera expone una coherencia entre los que miran de forma positiva el ejercicio de la sexualidad en la cuarta edad con un 88% de respuestas, frente al mismo 88% que responde a favor de reiniciar la vida en pareja después de la muerte del cónyuge.(16)

Existen regiones del país en donde no se ha investigado sobre sexualidad y mucho menos sobre su desarrollo en el adulto mayor, ejemplo de ello es el municipio de Urumita ubicado en el departamento de La Guajira; en donde se ha despertado un especial interés por mejorar la calidad de vida de los adultos mayores habitantes de la región, con una visión integral, se pretende trabajar todos los aspectos de la vida y el entorno de cada individuo mayor de 60 años con el ánimo de plantear estrategias estructuralmente completas para propender el total equilibrio en la salud de esta población.

Es desconocido el comportamiento sexual del adulto mayor de este municipio, el Hospital Santa Cruz de Urumita ha facilitado información donde se puede evidenciar, un aproximado de 216 mayores de 60 años atendidos en esta institución, de los cuales el 93 % acude a control de Hipertensión Arterial, Diabetes y grupos de vida saludable, población cautiva con la que se puede empezar a trabajar la temática, en cuanto a identificación de necesidades. De igual forma, es mandatorio identificar la población que no está inscrita en alguno de estos grupos o tiene una situación particular que le requiere asistir a centros de mayor nivel de atención.

Haciendo referencia al aspecto físico, la población antes mencionada, debido a que conviven con una enfermedad crónica, merecen una orientación específica con respecto al autocuidado y sexualidad, puesto que los padecimientos físicos, tratamientos y condición general del individuo añaden el componente de particularidad para el abordaje de la vida sexual de cada quien.(3) (17) Adicionalmente el municipio cuenta con una población de origen indígena, y una mezcla cultural de negros y blancos como en el resto del país, no obstante es posible la influencia de culturas extranjeras, puesto que el departamento de La Guajira en general es apetecido para visitas y asentamiento de personas de otros países y otras regiones del país.(18) (19)

Atención en Salud/ Sexualidad del Adulto Mayor

Como proveedores de salud, el personal médico y paramédico enfrenta un reto grandísimo en lo que se refiere a la sexualidad del adulto mayor, puesto que para algunos profesionales resulta difícil de abordar, salvo en el caso de aquellos que tienen algún estudio al respecto, sumado a la experiencia, el profesional asistencial en las instituciones de salud, esquiva el tema de la sexualidad en el adulto mayor, ya sea porque considera que no es importante, o sencillamente porque no se siente competente para llevar a cabo su abordaje. (14) De igual forma, son pocos los pacientes que acuden a una consulta y son abiertos para exponer sus necesidades frente a la temática, a menos que sea una situación específica en la que se necesita tratamiento.(20)

Sin embargo, el estudio de Morton muestra que el 97% de los encuestados, habría discutido sus inquietudes sexuales si el profesional las hubiese preguntado en consulta, tendrían además la disposición de agendar otra cita para hablar exclusivamente de temas sexuales. (14) Esta falta de confianza del profesional de salud, puede obedecer a deficiente conocimiento y experiencia en el tema, falta de directrices, protocolos y rutas que direccionen la atención y posteriores intervenciones en casos complejos; cabe aclarar que son muchos los estudios en dónde se evidencia el reconocimiento a la importancia del abordaje de la sexualidad en esta etapa de la vida, considerando que aportaría enormemente a la calidad de la atención en salud. (20)

En consecuencia a estas necesidades podría empezarse por hacer la historia sexual parte de la historia clínica, no como hasta ahora se contempla, sino de forma más amplia y específica con el objetivo de guiar al profesional en la anamnesis, y al paciente en las respuestas que puedan favorecer el diagnóstico oportuno de la problemática sexual. En orden a los requerimientos del cuidado holístico, habría que incluir desde los aspectos físicos característicos de la menopausia y la andropausia, como los aspectos emocionales, psicológicos, socioculturales y demográficos, para que esto pueda centrar al profesional en una problemática que al igual que la sexualidad, tiene características individuales y propias de cada persona.(21) (1)

No obstante, la información requerida en la historia clínica debe permitir un diagnóstico educacional tanto del adulto mayor, como de su red de apoyo más cercana (familia), Puesto que esta información es necesaria para el ajuste de políticas, adecuación de las mismas a los contextos y regiones de los colectivos, para el fortalecimiento de la educación brindada a los profesionales de salud que atienden estas necesidades, para la gestión de recursos informativos y culturales entre otros, atendiendo a la diversidad que en el caso de Colombia es amplia y

llena de matices, todo esto para dar cumplimiento a las disposiciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).(1)

Para culminar, en pro de brindar una atención holística, el adulto mayor debe ser tomado en cuenta como un ser individual, debido a que cada una de sus vivencias personales lo posicionan en un grado de vulnerabilidad propio, basado tanto en características socioeconómicas, físicas, emocionales y espirituales, las cuales representan un factor determinante en la forma de asumir, ejercitar la sexualidad y percibir el riesgo frente al comportamiento sexual. Dicho esto, conviene mencionar que son muchos los aspectos que deben ser tenidos en cuenta para orientar a un adulto mayor en el tema sexual: desconocimiento, confianza, soledad, miedo, inseguridad; cada uno de ellos influye en las decisiones que pueden traer consecuencias lamentables para la persona mayor.(22) (20) (16)

Conclusiones

Definitivamente la sexualidad del adulto mayor ha dado un giro de 180°, de igual forma debe girar el sistema de salud para orientar y educar frente a los nuevos comportamientos, necesidades, inquietudes, problemas, emociones y frustraciones; existen brechas investigativas de varios años de silencio, en dónde no se encuentra una sola investigación respecto al tema en los países de referencia en investigación. En Colombia, frente a este tema conviene investigar conocimientos sobre sexualidad y riesgos, prácticas sexuales más frecuentes en el adulto mayor, prácticas sexuales de riesgo, vulnerabilidad respecto a ITS/VIH, razones que definen el ejercicio de la sexualidad, para socializar información que pueda fortalecer las estrategias de abordaje del adulto mayor en cuanto a salud sexual respecta.

Finalmente, cada contexto y situación epidemiológica del grupo de edad, en la región y país de origen marcará el rumbo de la investigación respecto a la sexualidad del adulto mayor; dejando claridad a cerca de la indispensabilidad de las mismas para la formación del profesional y de la persona de más de 60 años, en el caso de la enfermería basada en la evidencia, la información observada y recibida de primera mano por el sujeto de atención, son el insumo para la planeación de las intervenciones y cuidados de enfermería que guiarán tanto a individuos y colectivos a la consecución del equilibrio de todos sus sistemas y su entorno.

Particularmente en el municipio de Urumita, se debe empezar por investigar conocimientos, conceptualizaciones e imaginarios de la población mayor de 60 años respecto a la sexualidad, además de la percepción del abordaje y atención

de la misma; con una caracterización minuciosa de la población, que permita relacionar todos los aspectos posibles que puedan ser objeto de intervención por parte del personal médico y paramédico a cargo de los servicios de salud del área urbana y rural del municipio.

Referencias

1. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Asociación Mundial de Sexología WAS. Promoción de la salud sexual. PAHO/WHO; 2000.
2. Melendo Granados T. La belleza de la sexualidad [Internet]. EIUNSA. Madrid; 2007 [citado 26 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.unbosque.edu.co/lib/bibliobosquesp/reader.action?docID=3207582>
3. Mederos Ramos N, Barrios Herrero L, Mederos Ramos LY. Aspectos anatomofisiológicos y psicológicos de la sexualidad en la tercera edad [Internet]. El Cid Editor Apuntes. Cordoba España; 2009 [citado 26 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.unbosque.edu.co/lib/bibliobosquesp/reader.action?docID=3182639>
4. Ceberio MR. El cielo puede esperar: la cuarta edad: ser anciano en el siglo XXI. .ProQuest Ebook Central Reader [Internet]. Madrid: Ediciones Morata, S. L.; 2013 [citado 26 de noviembre de 2018]. Disponible en: <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.unbosque.edu.co/lib/bibliobosquesp/reader.action?docID=3217626>
5. Sexuality in the Older Adult - ScienceDirect. Prim Care Clin Off Pract Vol 44 Issue 3 Sept 2017 Pages 429-438 [Internet]. [citado 26 de noviembre de 2018]; Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.unbosque.edu.co/science/article/pii/S0095454317300544#!>
6. MinekoWadaaLauraHurdClarkeJuliaRozanovaa1. Constructions of sexuality in later life: Analyses of Canadian magazine and newspaper portrayals of online dating - ScienceDirect. J Aging Stud Vol 32 January 2015 Pages 40-49 [Internet]. [citado 26 de noviembre de 2018]; Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.unbosque.edu.co/science/article/pii/S089040651500002X#!>
7. L.J.DominguezM.Barbagallo. Ageing and sexuality - ScienceDirect. Eur Geriatr Med Vol 7 Issue 6 Dec 2016 Pages 512-518 [Internet]. [citado 26 de noviembre de 2018]; Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.unbosque.edu.co/science/article/pii/S1878764916300675#!>
8. Margaret R.Rowntree. 'Comfortable in my own skin': A new form of sexual freedom for ageing baby boomers - ScienceDirect. J Aging Stud Vol 31 Dec 2014 Pages 150-158 [Internet]. [citado 26 de noviembre de 2018]; Disponible en: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.unbosque.edu.co/science/article/pii/S089040651400002X#!>

com.ezproxy.unbosque.edu.co/science/article/pii/S0890406514000577#bb0250

9. Margaret R.RowntreeCaroleZufferey. Need or right: Sexual expression and intimacy in aged care - ScienceDirect. J Aging Stud. diciembre de 2015;Volume 35:Pages 20-25.
10. TaliaKasifTovaBand-Winterstein. Older widows' perspectives on sexuality: A life course perspective - ScienceDirect. J Aging Stud. abril de 2017;Volume 41,:Pages 1-9.
11. Keum-BongChoi, Soo-HyunJang, YoungLee, Kye-HaKima. Sexual life and self-esteem in married elderly - ScienceDirect. Arch Gerontol Geriatr. agosto de 2011;Volume 53, Issue 1,:Pages e17-e20.
12. Laumann, Edward & Paik, Anthony & Glasser, Dale & Kang, Jeong-han & Wang, Tianfu & Levinson, Bernard & D Moreira, et al. A Cross-National Study of Subjective Sexual Well-Being Among Older Women and Men: Findings From the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors | SpringerLink. Arch Sex Behav. abril de 2006;Volume 35, Issue 2:pp 143–159.
13. BiancaFileborn, Rachel Torphe, BianGailHawkes, VictorMinichiello, MarianPitts. Sex and the (older) single girl: Experiences of sex and dating in later life - ScienceDirect. J Aging Stud. abril de 2015;Volume 33:pages 67-75.
14. LauraMortonMD, CMD. Sexuality in the Older Adult - ScienceDirect. Prim Care Clin Off Pract. septiembre de 2017;Volume 44, Issue 3:Pages 429-438.
15. Giovana ZarpellonMazo, Fernando LuizCardoso. Sexual satisfaction and correlates among elderly Brazilians - ScienceDirect. Arch Gerontol Geriatr. abril de 2011;Volume 52, Issue 2,:Pages 223-227.
16. Cerquera Córdoba AM, Galvis Aparicio MJ, Cala Rueda ML. Love, sexuality and beginning of new relationships in old age: perception of three age groups. Psychol Av Discip. julio de 2012;6(2):73-81.
17. Liliana Quevedo León. Importancia de la sexualidad en el adulto mayor: una mirada desde el cuidado de enfermería. Rev Cult Cuid. diciembre de 2013;Vol. 10 N° 2:70-9.
18. Ansa M. La Cultura en la Península de la Guajira en la propuesta de creación de la Zona de Integración Fronteriza Colombo - Venezolana. Omnia Vol 15 Núm. 2009;160-77.
19. Departamento de La Guajira, Colombia Perfil sociodemográfico básico [Internet]. [citado 21 de diciembre de 2018]. Disponible en: https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/2/40392/1_La_Guajira.pdf

20. EmilyHaesler, MichaelBauer, DeirdreFetherstonhaugh. Sexuality, sexual health and older people: A systematic review of research on the knowledge and attitudes of health professionals - ScienceDirect. Nurse Educ Today. mayo de 2016;Volume 40,:Pages 57-71.
21. Bezerra VP, Serra MAP, Cabral IPP, Moreira MASP, Almeida SA de, Patrício ACF de A. Preventive practices in the elderly and vulnerability to HIV. Rev Gaúcha Enferm. diciembre de 2015;36(4):70-6.
22. Doris Cardona A1. Comparativo de la calidad de vida del adulto mayor. Medellín, 2008. Rev Fac Nac Salud Pública 2010. 2010;28(2):149-60.