

La sexualidad en las personas mayores, tema central de la nueva charla para ciudadanos en el Colegio de Enfermería de Gipuzkoa

Con entrada libre hasta completar aforo, tendrá lugar mañana, jueves, a las 18,00 horas en la sede del Colegio en San Sebastián, a cargo de la Dra. Amagoia Murunendaraz y la enfermera especialista en Geriatria, Naroa Amiama. Ambas, profesionales de Matia Fundazioa, subrayan que el envejecimiento activo ha propiciado que las personas mayores estén hoy más activas física y sexualmente, recordando que la sexualidad "a más allá del acto sexual?"

Por ello, animan a las personas mayores a que superen tabús y consulten a los profesionales de la salud sobre cualquier síntoma, inquietud o miedo que sientan con respecto a la sexualidad, al igual que lo hacen respecto a otros temas o patologías.

Subrayan que, en el caso de los mayores que viven en residencias, "cuando surgen nuevas parejas todavía nos escandalizamos si les vemos besándose o acaraciándose. Tenemos que ofrecerles la intimidad que necesitan y, para ello, tenemos que formar a los trabajadores, a las familias e, incluso, a la sociedad".

La sede del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) en San Sebastián acogerá mañana, jueves 27 de octubre, a partir de las 18,00 horas, una nueva charla de la III edición su Espacio de Salud y Cuidados bajo el título 'Sexualidad en las personas mayores. Estrategias y consejos prácticos para una vida plena'. Con entrada libre hasta completar aforo, la charla será impartida por la enfermera especialista en Geriatria, Naroa Amiama, y la médico generalista, Diploma en Gerontología Social y Máster en Gerontología Social, Amagoia Murumendaraz, ambas profesionales de Matia Fundazioa.

Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y la sexualidad no es ajena a esta realidad. "La vida sexual del ser humano es algo flexible, cambiante y en permanente proceso de transformación. El desarrollo sexual es fruto de la persona y su modo de actuar, de la relación con su medio y de las circunstancias que de él emanan", explica Amagoia Murumendaraz. La especialista subraya además que la sexualidad "va más allá del acto sexual".

Murumendaraz explica que, algunos de los factores que influyen en la actividad sexual del adulto mayor, son: conducta sexual durante su vida anterior (especialmente entre los 20-40 años), la posibilidad de tener pareja, las creencias, el estado general de salud o el conocimiento de los cambios

fisiológicos. Es por ello importante, añade, “que consulten y pregunten a los profesionales en relación a los síntomas, las inquietudes, los miedos, etc, así como que se facilite la comunicación en pareja, y en el entorno familiar y social”.

Amagoia Murumendaraz insiste en que hay medicamentos, enfermedades que inciden directa o indirectamente en la práctica sexual, “por lo que es importante contrastar con el profesional de salud cualquier síntoma, sensación, sentimiento, miedo... ya que la sexualidad y el sexo también forman parte de la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas”, concluye.

Consejos Saludables

Respecto a los principales consejos de cara a mantener una buena capacidad física, Naroa Amiama, enfermera especialista en Geriatria de Matia Fundazioa, subraya que “está demostrado que una dieta equilibrada, el ejercicio practicado regularmente y mantener las aficiones y relaciones sociales influyen positivamente en la salud y en la manera de envejecer. En caso de tener alguna patología crónica como diabetes o hipertensión arterial –matiza-, tenemos que cumplir con el tratamiento prescrito por el médico”.

Amiama recuerda que, evidentemente, los cambios fisiológicos que vivimos con el paso de los años afectan a la sexualidad. “Si bien es cierto que el desarrollo de las últimas décadas ha mejorado la calidad de vida y ahora contamos con más información sobre cómo cuidarnos. El envejecimiento activo consigue que estemos mejor de salud y esto también repercute en nuestra vida sexual. Hoy en día hay personas con 70 años que se cuidan mucho y, además de parecer más jóvenes, están más activos física y sexualmente”, agrega.

¿Y en las residencias?

Por lo que respecta a la manera en la que es abordada la sexualidad de los mayores en los centros sociosanitarios y residencias, la enfermera de Matia Fundazioa subraya que “en las residencias tenemos todavía mucho camino que recorrer”. Amiama recuerda que cuando ingresa una pareja no dispone de cama de matrimonio “por lo que no se les facilita la oportunidad de ser activos sexualmente”.

La enfermera especialista en geriatría matiza, además, que “cuando surgen nuevas parejas todavía nos escandalizamos si los vemos besándose o acaraciándose, dando lugar incluso a bromas entre sus compañeros residentes. Tenemos que ofrecerles la intimidad que necesitan y, para ello, tenemos que formar a los trabajadores, a las familias e, incluso, a la sociedad”, concluye.

Programa Espacio de Salud y Cuidados del COEGI

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa organiza este ciclo de charlas-coloquio con el objetivo de concienciar a la ciudadanía sobre la importancia de la prevención y la educación para la Salud. Tras las mismas, se abre un coloquio entre los asistentes para que los ciudadanos puedan formular sus dudas e inquietudes a los ponentes.

La próxima y última charla será el próximo 24 de noviembre sobre “Testamento vital, voluntades

anticipadas. ¿Cómo se hace? ¿Dónde puedo hacerlo? Conoce sus ventajas y límites". Más información en Twitter y Facebook.

Datos de contacto:

Gabinete de Comunicación

943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>