RECOMENDACIONES:

- * Elimine hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, etc.).
- * Evite el aislamiento social, pasividad v ver mucha televisión.
- * Realizar actividad física.
- * Participe de actividades sociales y recreativas (en municipalidades, juntas de vecino, etc.).
- * Mantenga una dieta equilibrada.
- * Si tiene algún problema de salud asistir a un profesional y consultar sobre los tratamientos necesarios para controlarlo.
- * Evite situaciones estresantes, si participar de actividades al aire libre.
- * Recuerde consultar con su médico las dudas que tenga en el tema sexual, él podrá orientarlo derivarlo a un especialista.

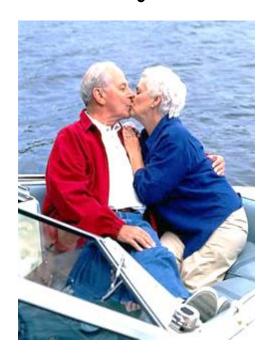
Loretto Zúñiga Venegas Interna Kinesiología UCN Tutor:







Material para Consejería: Sexualidad en el Adulto Mayor



PROGRAMA ENVEJECER ACTIVO 2015

¿Conversar sobre sexualidad por qué no?

Sexualidad significa y cambia según la etapa de la vid, dependiendo también de la información, educación y experiencias que se tengan.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), se refiere a la salud sexual como un coniunto de factores físicos, emocionales, intelectuales y sociales de la persona como ser sexual. lo enriquecen aue positivamente. potenciando SII personalidad, favorecen la comunicación y el amor.

Y la salud sexual en el adulto mayor es la expresión espiritual de emociones y compromisos donde se necesita mayor y mejor comunicación entre compañeros de una relación que se sustenta en la confianza, el amor, el compartir y el placer, pudiendo o no haber acto sexual".

MITOS QUE DEBE IGNORAR

- × Por la edad se pierde el deseo y el apetito sexual.
- × El cuerpo mientras más joven y bello, más placer obtiene.
- × La actividad sexual en la vejez es mala para la salud.
- × Los viejos no son sexualmente capaces.
- × Con los años, siempre la frecuencia sexual es menor.
- × El viagra es la única solución para la vejez.

Los cambios que por el envejecimiento se producen en el cuerpo son:

MUJERES:

- ***** Menor deseo sexual debido a factores hormonales o sociales. \square
- * Excitación sexual más lenta (tarda más). 🛚
- $\mbox{\ensuremath{\,\raisebox{.4pt}{$\!\raisebox{.4pt}{$\raisebox{.4pt}{}}}}}}}}}}}}}}}} unlineties and under the construction of the$
- * Menor llegada de sangre al clítoris, y menor contracción de la vagina al final de la excitación.
- * Contracción de la vagina en la excitación más lentas, débiles y menos frecuentes.
- * Tarda más llegar al orgasmo y es más corto.

HOMBRES:

- \succ Menor deseo sexual debido a factores hormonales o sociales. \square \square
- **Pene menos sensible.**
- > Erección más lenta, necesitando más estimulación.
- > Menor dureza de la erección.
- ➤ Retraso de la eyaculación, con disminución o falta total reducción o ausencia de la sensación de inevitabilidad eyaculatoria (que es la señal en su cuerpo de que se producirá la descarga de semen y no se puede detener). □
- > Menor volumen de esperma y eyaculado. 🛭
- ➤ Disminución de la frecuencia e intensidad de las contracciones musculares durante el orgasmo. □
- > Mayor tiempo de no repuesta excitatoria posterior a la eyaculación.