

19 junio 2024

Sexualidad y bienestar en personas mayores

La Encuesta Nacional de Salud, Sexualidad y Género (ENSSEX) 2022-2023, busca comprender mejor la salud sexual y el bienestar de las mayores de 18 años. Realizada entre agosto y diciembre de 2022, la encuesta abarcó a 20.932 personas a nivel nacional y regional, explorando temas tan variados como orientaciones sexuales, identidad de género, y derechos sexuales y reproductivos.

Es relevante abordar la sexualidad y el bienestar de las personas mayores, especialmente en el contexto de envejecimiento que vive Chile, hoy en día representan un 19,2% (3,9 millones), y para el 2050 se proyecta que representarían un 32,1% (6,9 millones) del total de la población. Entender estas dinámicas es crucial para desarrollar intervenciones que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores, reconociendo que la sexualidad sigue siendo un componente vital del bienestar humano en todas las etapas de la vida.

El presente informe realizado por CIPEM (UDD- LOS HÉROES) tiene como objetivo en primer lugar comprender la percepción que tienen las personas mayores sobre su calidad de vida y, en segundo lugar, describir las prácticas sexuales que tienen los mayores de 60 años y sus diferencias con el resto de la población

Resumen ejecutivo

- **Las personas de 60 a 79 años y los mayores de 80 años reportan una percepción de calidad de vida buena/muy buena menor que los grupos más jóvenes, con un 58,6% y un 55,4% respectivamente.**
- **A medida que aumenta la edad, la percepción de buena salud disminuye, con solo el 45,1% de los de 60 a 79 años y el 41,6% de los de 80+ considerando que su salud es buena o muy buena.**
- **El 28,3% de las personas de 60 a 79 años ha tenido relaciones sexuales en el último mes, mientras que, en los mayores de 80 años, este porcentaje disminuye a 8,6%.**
- **La edad promedio de inicio de actividad sexual aumenta con la edad, siendo de 21,7 años para los de 60 a 79 años y de 24 años para los mayores de 80.**
- **Entre los mayores de 80, un 33,5% indicó que su primera experiencia sexual fue con su cónyuge, comparado con porcentajes menores en grupos de menor edad, donde la mayoría tuvo su primera relación sexual con una pareja.**

1. Calidad de vida

La calidad de vida es un aspecto fundamental del bienestar general de las personas y se ve influenciada por múltiples factores, incluyendo la salud física y mental, la satisfacción con las relaciones personales y la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Se evalúa mediante la autopercepción de los individuos, lo que permite obtener una perspectiva interna y personal sobre cómo se sienten las personas respecto a aspectos de su vida. La Tabla 1 muestra la evaluación auto percibida de la calidad de vida por rango etario, en la cual se pueden observar diferencias en la percepción del bienestar según la edad. De las personas de 18 a 39 años la mayoría (80,9%) califica su calidad de vida como buena o muy buena, reflejando un alto grado de satisfacción con sus condiciones actuales. Por su parte, para el quienes tienen entre 40 y 59 años, la percepción positiva se reduce al 72,3%, un 8,6% menor.

A medida que avanza la edad, se observa un descenso mayor en la percepción positiva de la calidad de vida. Para las personas mayores de 60 a 79 años, el 58,6% considera que su calidad de vida es buena o muy buena, lo que significa un 13,8% menor que los de 40 a 59 años y un 22,4% menos que los de 18 a 39. Por último, individuos de 80 años o más presentan una percepción aún menor sobre su calidad de vida, con un 55,4% evaluándola como buena o muy buena. Este rango etario registra también el porcentaje más alto de respuestas en la categoría de muy mala o mala, alcanzando un 6,8%.

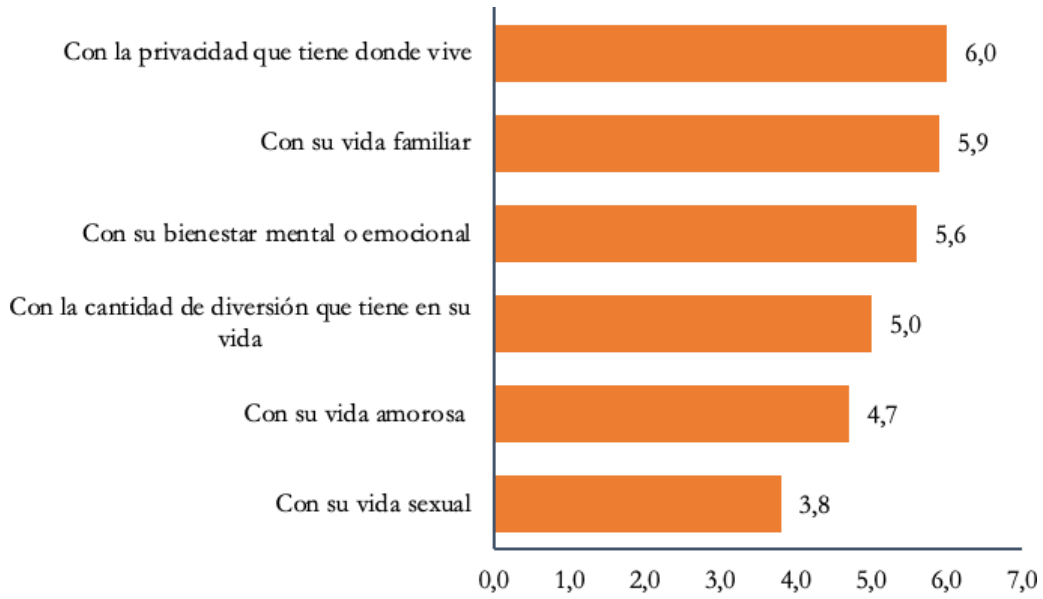
Tabla 1. Autoevaluación de la calidad de vida

	18-39	40-59	60-79	80+
Muy mala/mala	1,5%	3,7%	6,6%	6,8%
Ni buena ni mala	17,4%	23,7%	34,6%	37,6%
Buena / muy buena	80,9%	72,3%	58,6%	55,4%
NS/NR	0,3%	0,2%	0,2%	0,2%

La encuesta también evalúa la satisfacción con áreas específicas como la privacidad que tiene donde vive, su bienestar mental o emocional, la vida amorosa, la cantidad de diversión que tiene en su vida, su vida familiar, y sexual. En este caso las personas asignan una nota de 1 a 7 a cada uno de estos ámbitos de la vida.

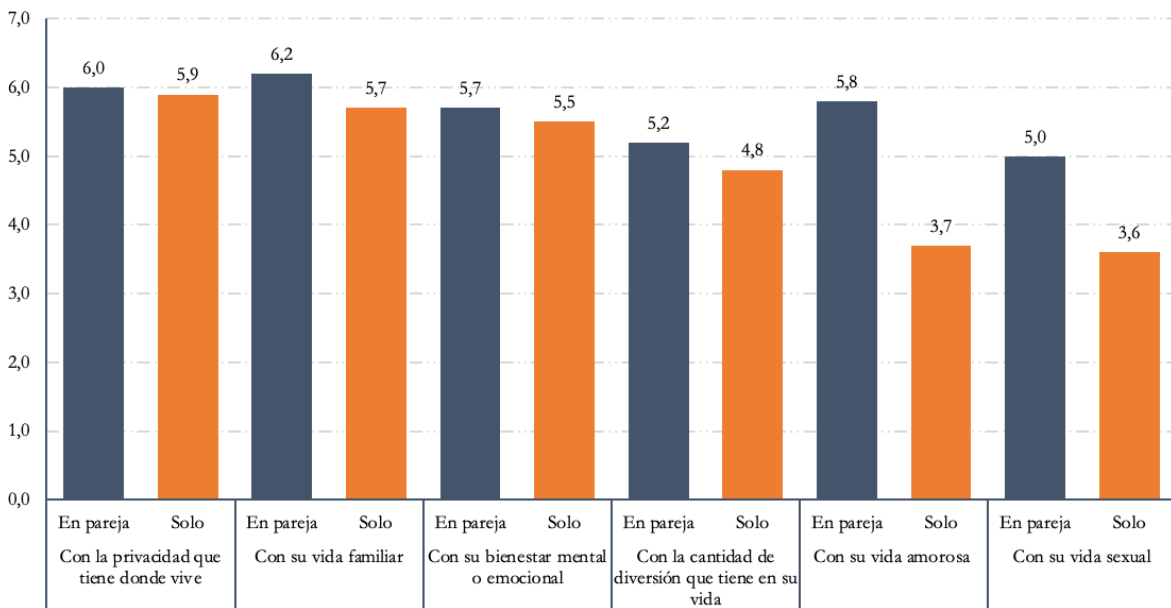
La población le asigna valores satisfactorios (sobre 5) a todos los ámbitos analizados. La población le asigna la nota promedio más alta a la vida familiar con un 5.9 y la más baja a la vida sexual con una nota de 4.9. En el caso de las personas mayores, la nota más alta está asociada con la privacidad que tiene donde vive (6.0) y la menor nota está asignada a la vida sexual que alcanza un 3.8.

Gráfico 1. Evaluación de ámbitos de la vida por personas mayores



Al comparar la satisfacción entre las personas mayores que están en pareja y las que están solas (solteros, viudos y separados), se pueden observar diferencias en categorías específicas. Principalmente la vida amorosa y la vida sexual tienen variaciones, las personas mayores en pareja tienden a estar más satisfechas y evalúan de mejor manera ambos aspectos, con notas promedio de 5,8 y 5,0 respectivamente. Por su parte quienes están solos reportan una menor satisfacción, teniendo notas promedio menores a 4, con un 3,7 en vida amorosa y un 3,6 en vida sexual.

Gráfico 2. Evaluación de ámbitos de la vida por personas mayores según estado civil

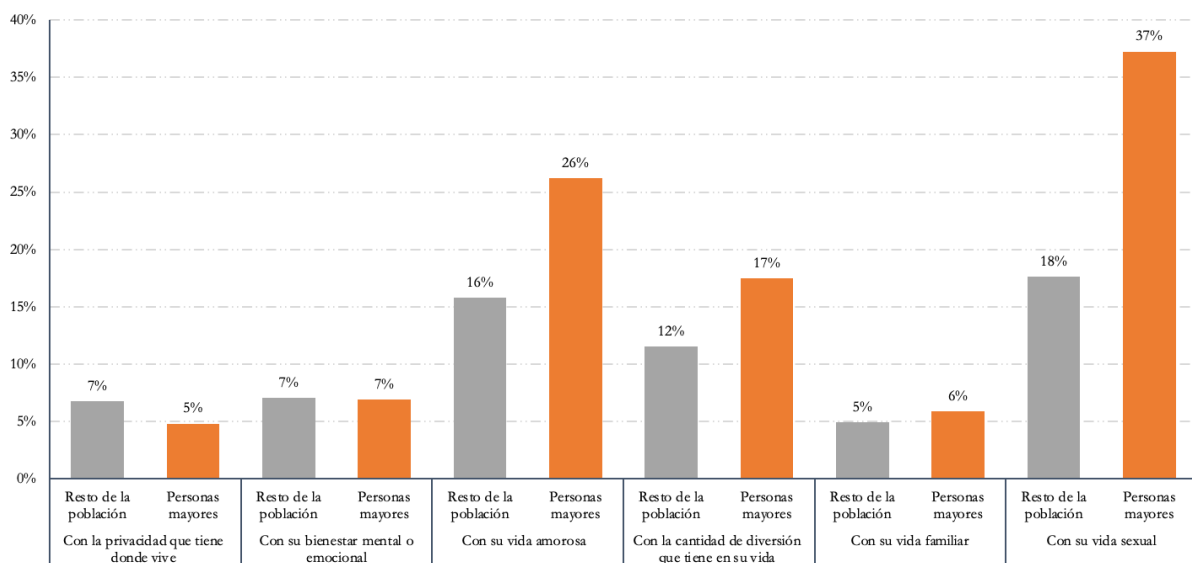


En el Gráfico 3, se observa la proporción de individuos que reportan una percepción negativa, con calificaciones inferiores a 4, en diversos aspectos de la vida. Comparando entre las personas mayores (de 60 años o más) y el resto de la población.

Específicamente, el 26% de las personas mayores declara una percepción negativa sobre su vida amorosa, un 10% mayor que el 16% observado en el resto de la población. Con respecto a la cantidad de diversión, el 17% de las personas mayores percibe este aspecto de su vida negativamente, en comparación con el 12% del resto de la población.

Finalmente, en cuanto a la vida sexual, hay una notable diferencia, ya que el 37% de las personas mayores evalúa negativamente este aspecto, frente a solo el 18% en el resto de la población, observándose la mayor diferencia, de un 19%.

Gráfico 3. Percepción mala o muy mala en ámbitos de la vida según rango etario



En la tabla 2 se puede observar la autopercepción de las condiciones de salud según rangos etarios. Para el grupo más joven, de 18 a 39 años, una amplia mayoría, el 75,5%, califica su salud como buena o muy buena. Sin embargo, al observar el grupo de 40 a 59 años, esta percepción positiva disminuye al 62,3%, lo que es un 13,2% menor.

Esta disminución al igual que la auto percepción de la calidad de vida se acentúa aún más en los grupos de mayor edad. Para aquellos entre 60 y 79 años, menos de la mitad, el 45,1%, percibe su salud como buena o muy buena. Finalmente, en el grupo de 80 años o más, solo el 41,6% reporta una percepción de salud buena o muy buena. Este es el porcentaje más bajo entre todos los grupos, con una diferencia de 33,9% comparado al rango más joven.

En el caso de las personas mayores, se observan diferencias por sexo en la auto percepción de la salud, en el caso de los hombres mayores un 50,7% califica su salud como buena o muy buena, esto es un 8,3% mayor que las mujeres mayores, las cuales el 42,4% percibe su salud como buena o muy buena.

Tabla 2. Autopercepción de su salud

	18-39	40-59	60-79	80+
Muy mala/mala	2,2%	6,8%	13,5%	15,1%
Ni buena ni mala	21,1%	30,1%	41,0%	42,6%
Buena / muy buena	75,5%	62,3%	45,1%	41,6%
NS/NR	2,0%	1,4%	0,6%	1,2%

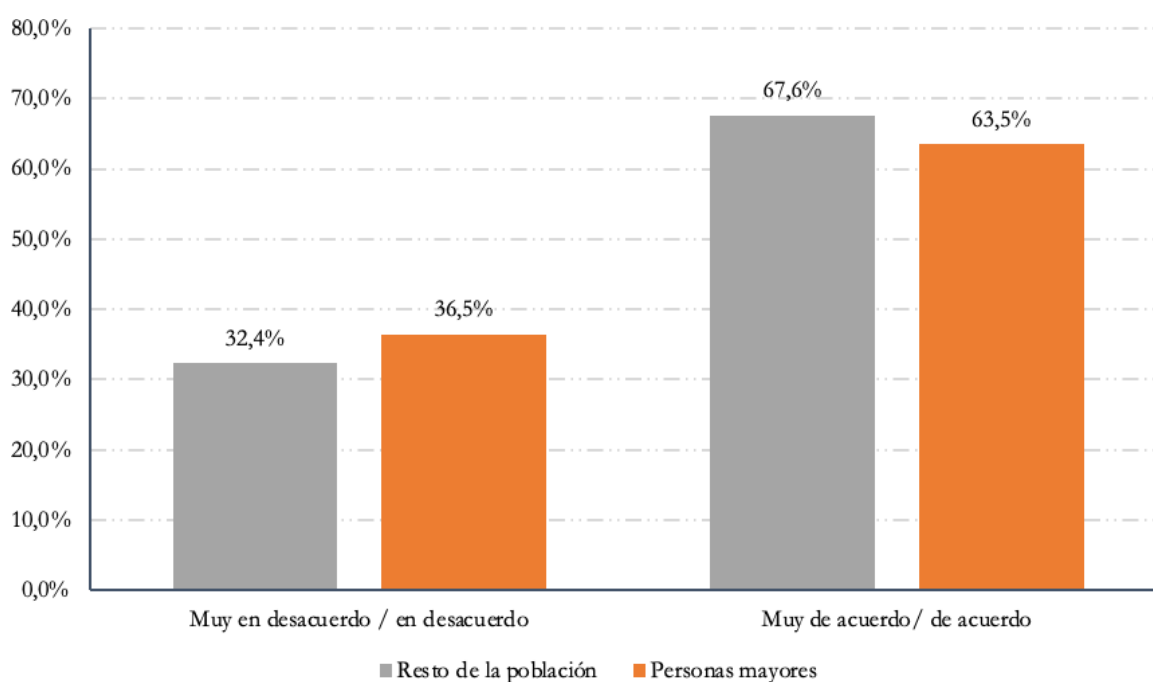
2. Percepción sexualidad

El gráfico muestra las respuestas a la pregunta sobre si es necesario mantener relaciones sexuales regularmente para el bienestar personal, comparando las opiniones entre el resto de la población y las personas mayores.

Un 63,5% de las personas mayores está muy de acuerdo o de acuerdo con la afirmación de que mantener relaciones sexuales regularmente es necesario para el bienestar personal, esto es un 4,1% menor que el resto de la población, de los cuales el 67,6% consideran esto. Esto sugiere que, aunque una mayoría en ambos grupos considera importante la actividad sexual regular para el bienestar, hay un menor porcentaje de las personas mayores que le da importancia a esto en comparación con el resto de la población.

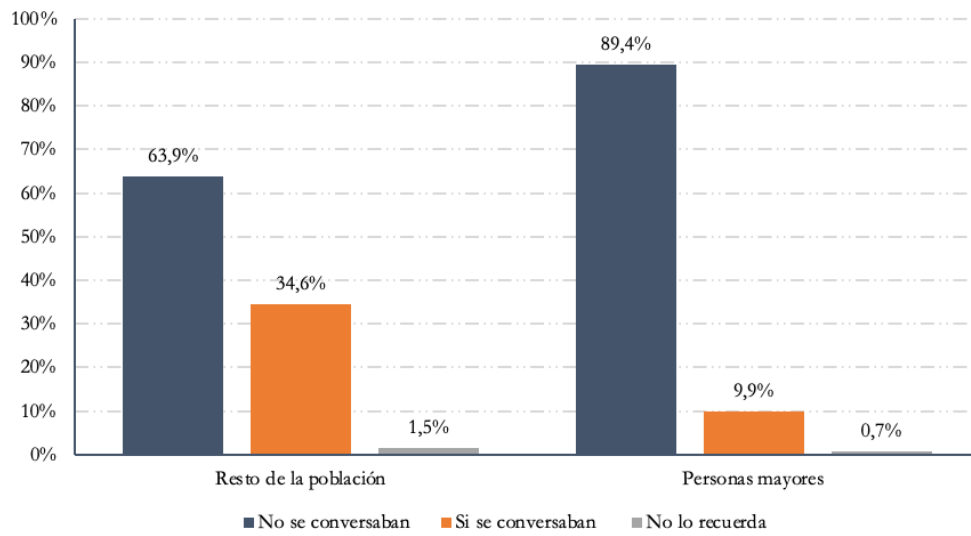
Por otra parte, el 36,5% de las personas mayores está en desacuerdo o muy en desacuerdo con que mantener relaciones sexuales regularmente es necesario para el bienestar personal, lo cual es un 4,1% mayor que el porcentaje del resto de la población que considera esto.

Gráfico 4. Es necesario mantener relaciones sexuales regularmente para el bienestar personal



El gráfico 5 muestra la diferencia entre las generaciones en cuanto a la comunicación familiar sobre temas sexuales durante la infancia. En las personas mayores la gran mayoría no conversaba de estos temas en su casa, el 89,4% reporta que no era un tema de conversación en sus familias, esto es un 25,5% superior al resto de la población. Por su parte solo el 9,9% de las personas mayores indica que sí se hablaba de sexualidad en casa, un porcentaje bajo, reflejando que casi una de cada diez personas mayores conversaba de estos temas con su familia.

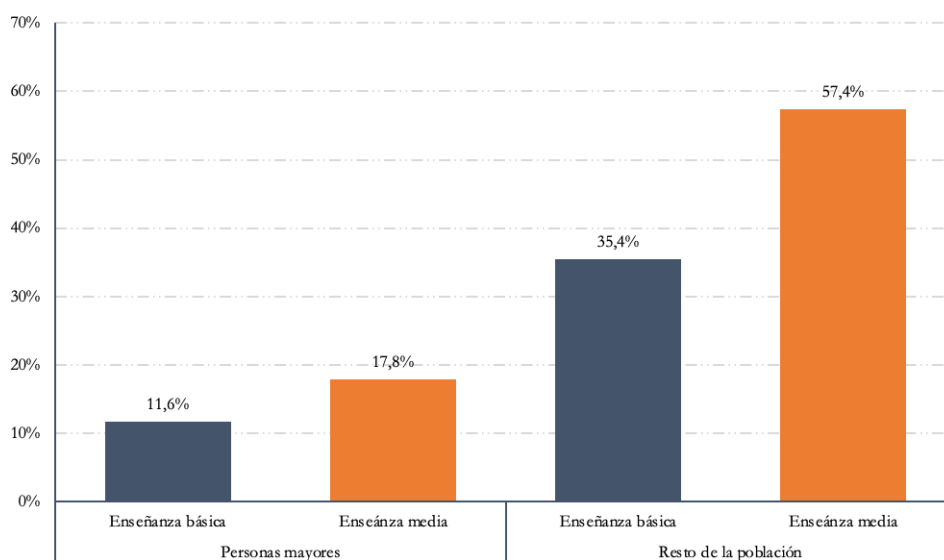
Gráfico 5. Conversación sobre temas sexuales en su familia cuando era un niño/a según edad



El gráfico compara el porcentaje de personas que recibieron educación sexual durante la enseñanza básica y/o media, diferenciando entre personas mayores y el resto de la población. Entre las personas mayores, solo el 11,6% reporta haber recibido educación sexual en la enseñanza básica, y un 17,8% en la enseñanza media. Esto indica una notable falta de formación formal en temas sexuales durante su etapa educativa.

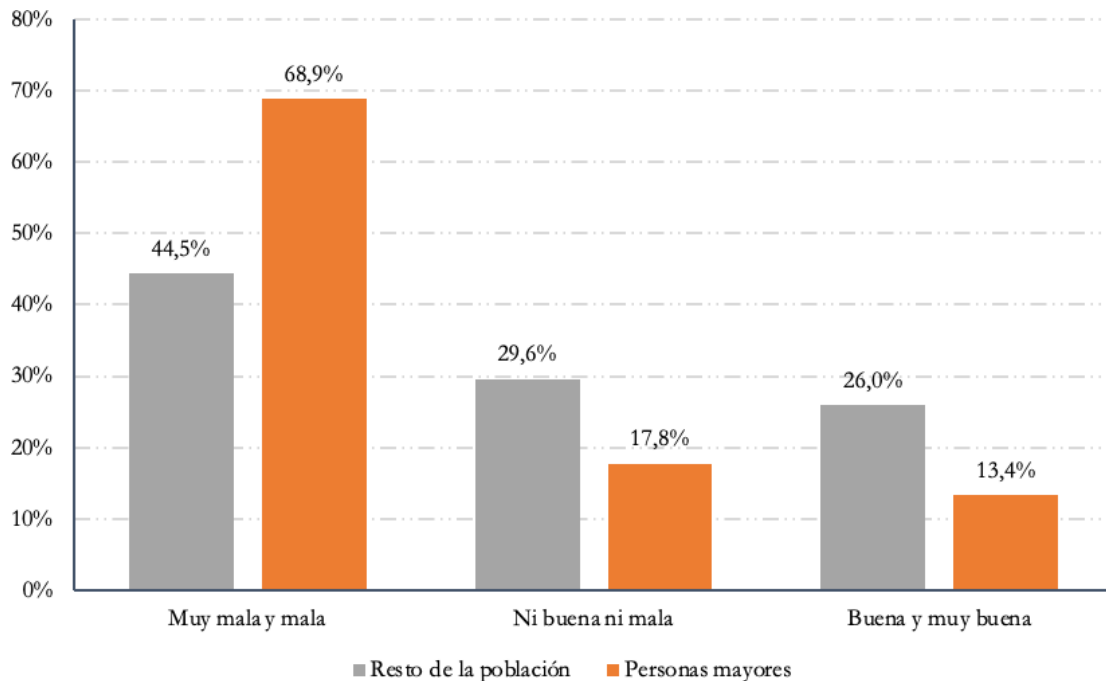
En contraste, el resto de la población muestra un aumento significativo en la recepción de educación sexual, con un 35,4% que recibió dicha educación en la enseñanza básica y un 57,4% en la enseñanza media.

Gráfico 6. Recibió educación sexual en su colegio según edad



El gráfico compara la percepción sobre la calidad de la formación en sexualidad recibida en la escuela, entre personas mayores y el resto de la población. En las personas mayores, un 68,9% califica esta formación como "Muy mala o mala", lo cual es superior al 44,5% del resto de la población. Solo un 13,4% de las personas mayores considera que la educación sexual fue "Buena o muy buena", a diferencia del 26% del resto de la población.

Gráfico 6. Evaluación general de la formación en sexualidad recibida en el colegio



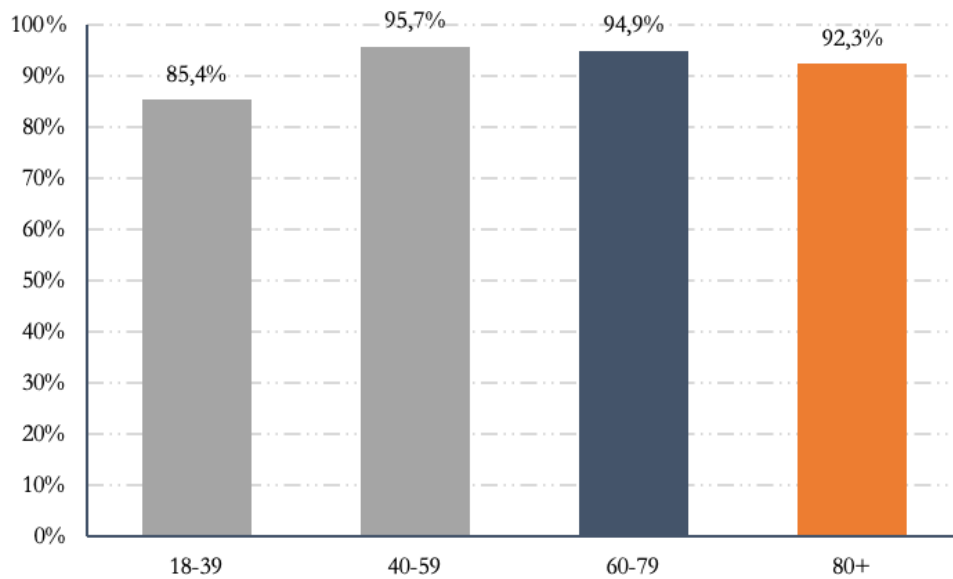
3. Actividad sexual

La vida sexual en la tercera edad es un aspecto relevante del bienestar general debido a sus múltiples beneficios físicos y emocionales. Mantener una vida sexual activa puede mejorar la salud cardiovascular, reducir el estrés, aumentar la autoestima y fortalecer las relaciones de pareja. Además, la intimidad y la conexión emocional que se experimentan durante las relaciones sexuales son esenciales para una buena calidad de vida.

En el gráfico 7 se puede observar el porcentaje de personas que han tenido relaciones sexuales voluntarias según rango etario. En el grupo de 18 a 39 años, el 85,4% de las personas indican haber tenido relaciones sexuales, porcentaje el cual es menor que el resto de los grupos etarios.

Al observar el grupo de 40 a 59 años, se nota un incremento, con un 95,7% que reporto haber iniciado su actividad sexual. En el caso de las personas de 60 a 79 años, la cifra disminuye ligeramente a 94,9%. Finalmente, para los mayores de 80 años, el porcentaje que reporta haber tenido relaciones sexuales es de 92,3%.

Gráfico 7. Ha tenido relaciones sexuales de manera voluntaria

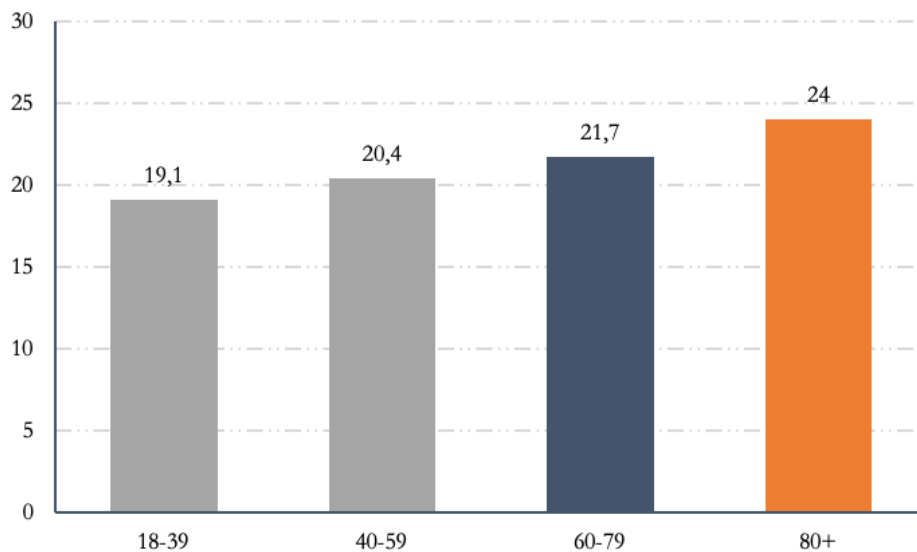


El gráfico 8, se observa la edad promedio de inicio de la actividad sexual según el rango etario. En el grupo de 18 a 39 años, la edad promedio de inicio de la actividad sexual es de 19,1 años. Esta edad aumenta progresivamente en los grupos de edad mayores. Para el grupo de 40 a 59 años, la edad promedio de inicio se eleva ligeramente a 20,4 años.

La tendencia al alza continúa en el grupo de 60 a 79 años, donde la edad media de inicio es aún mayor, de 21,7 años. Finalmente, para los mayores de 80 años, la edad promedio de inicio de la actividad sexual es la más alta de todos los grupos, con 24 años.

En el caso de las personas mayores, se observan diferencias entre hombres y mujeres, los hombres mayores iniciaron sexualmente a los 21,4 años, mientras que las mujeres mayores a los 22 años.

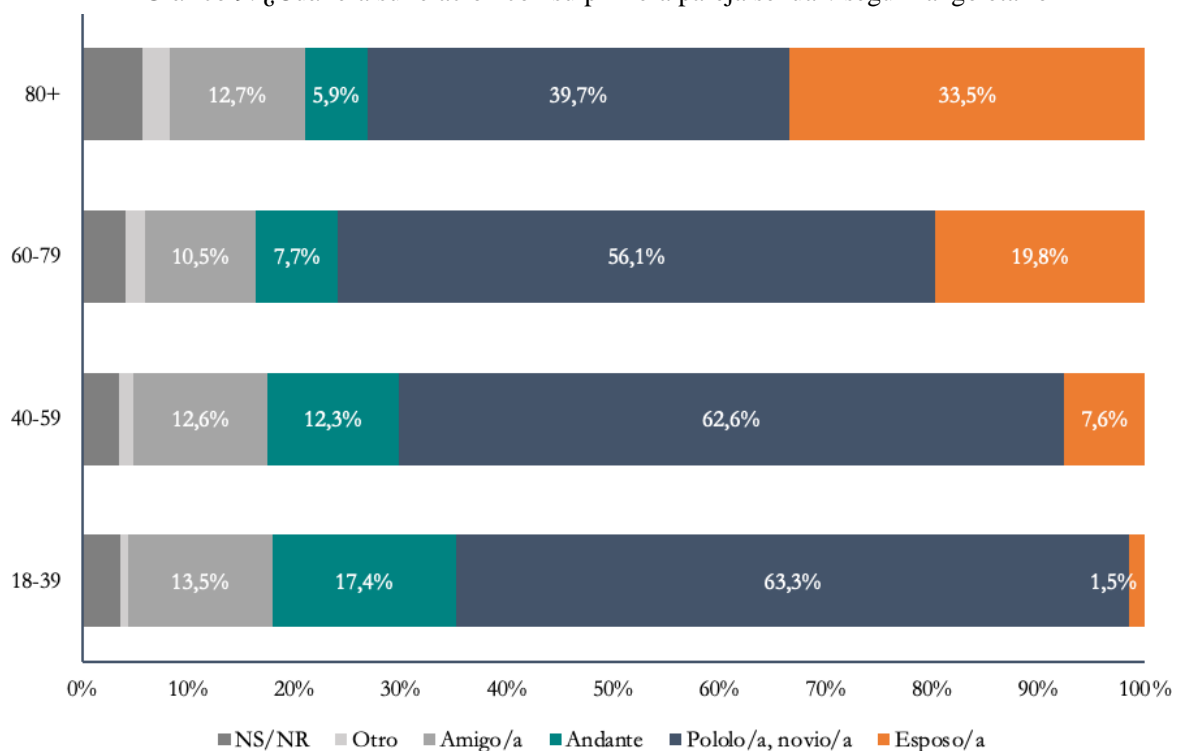
Gráfico 8. Edad de inicio de actividad sexual según rango etario



En el gráfico 9 se puede observar la relación que tenían las personas con su primera pareja sexual, la mayoría indica que su primera experiencia sexual fue con un pololo/a o novio/a. Específicamente, el 63,3% de los de 18 a 39 años, el 62,6% de aquellos de 40 a 59 años, y el 56,1% de los de 60 a 79 años reportan que su primera pareja sexual fue un pololo/a o novio/a.

Sin embargo, en el grupo de 80 años o más, se observa un cambio notable. Aunque el 39,7% también indica que su primera pareja sexual fue un pololo/a o novio/a, un 33,5% menciona que su primera experiencia fue con su esposo/a. Este porcentaje es considerablemente mayor comparado con los grupos más jóvenes, donde solo el 7,6% y el 19,8% en los grupos de 40-59 y 60-79 años, respectivamente, reportan que su primera experiencia sexual fue con su cónyuge.

Gráfico 9. ¿Cuál era su relación con su primera pareja sexual? según rango etario

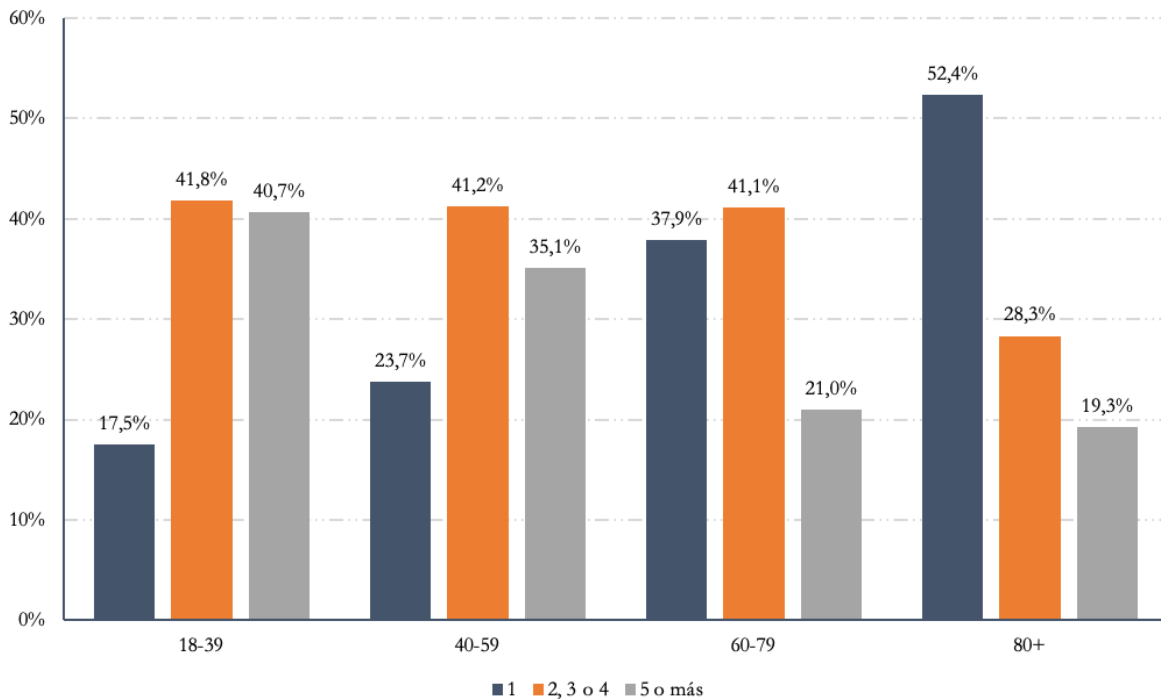


Con respecto al número de parejas sexuales que han tenido a lo largo de su vida, se observan grandes diferencias entre los distintos rangos etarios, en primer lugar, la mayoría de las personas de 80 años o más han tenido una única pareja sexual. Específicamente un 52,4% ha tenido una única pareja sexual a lo largo de su vida.

A medida que disminuye la edad, esto cambia, porque quienes tienen entre 60 a 79 años un 41,1% ha tenido entre 2 y 4 parejas sexuales en su vida. En el caso de una única pareja sexual en este rango es un 14,5% menor que los mayores de 80 años, específicamente un 37,9%.

Esto se diferencia con las generaciones más jóvenes, donde la diversidad en el número de parejas sexuales tiende a ser mayor, reflejando un cambio en las normas sociales y sexuales a lo largo de las décadas. En el caso de quienes tienen entre 18 y 39 años un 40,7% ha tenido 5 o más parejas sexuales, y solo un 17,5% una única pareja.

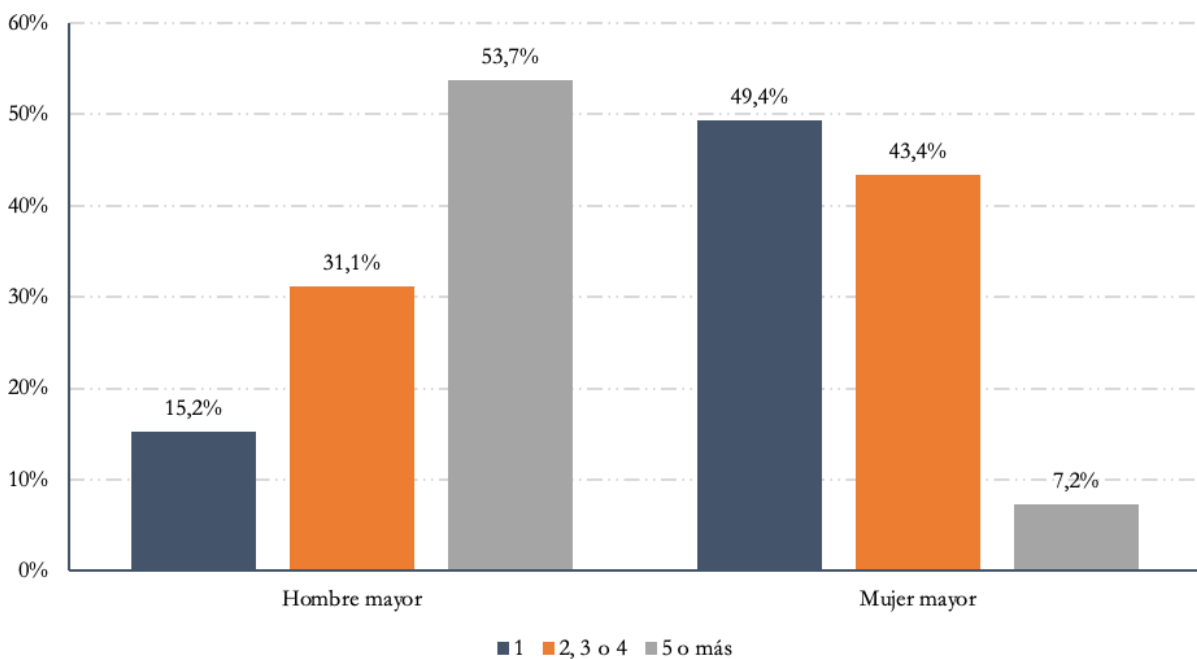
Gráfico 10. Número de parejas sexuales en la vida



La cantidad de parejas sexuales es diferente entre hombres y mujeres mayores, en el caso de las mujeres, una proporción considerable, 49,4% solo ha tenido una pareja sexual a lo largo de su vida, lo cual es un 34,2% mayor que los hombres, de los cuales solo el 15,2% ha tenido una pareja.

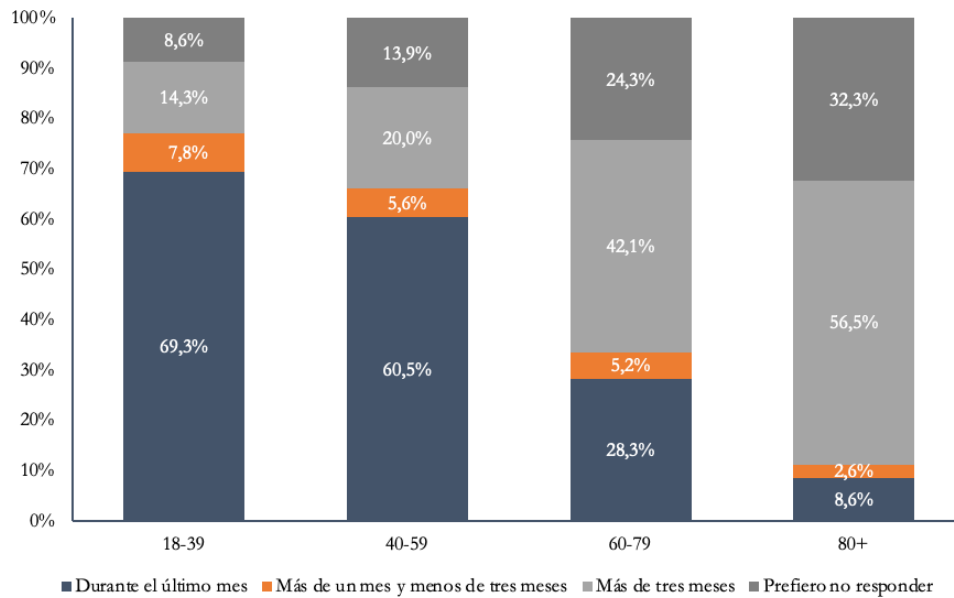
Respecto a tener entre 2 y 4 parejas, el 43,4% de las mujeres mayores y el 31,1% de los hombres han tenido entre este número de parejas, esto sugiere que más del 90% de las mujeres mayores han tenido 4 o menos parejas sexuales, y que menos del 50% de los hombres mayores han tenido este número de parejas.

Gráfico 11. Número de parejas sexuales en la vida según sexo (solo personas mayores)



Con respecto a la vida sexual actual, la encuesta pregunta sobre la última relación sexual. En el caso de los adultos mayores entre 60 y 79 años, el 28,3% ha tendido al menos una relación sexual durante el último mes y el 5,2% entre uno y tres meses. Para la población de 80 años y más esta cifra cae a 8,6% y 2,6% respectivamente.

Gráfico 12. ¿Cuándo fue su última relación sexual? según rango etario



4. Recomendaciones para el Fortalecimiento de la Salud Sexual de las Personas Mayores

La salud sexual es un componente esencial del bienestar integral, y de igual manera importante para las personas mayores. A continuación, se ofrecen recomendaciones detalladas para que las políticas públicas apoyen de manera efectiva la salud sexual de las personas mayores, reconociendo su importancia para un envejecimiento saludable y activo:

4.1. Educación y Sensibilización

- **Programas de Educación Sexual:** Desarrollar programas educativos específicos para personas mayores. Estos programas deberían proporcionar información clara sobre los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y prácticas seguras, adaptadas a sus necesidades.
- **Campañas de Sensibilización:** Realizar campañas de concienciación a nivel nacional para eliminar el estigma asociado a la sexualidad en la tercera edad y promover una imagen positiva y activa de la misma.

4.2. Acceso a Servicios de Salud Sexual

- **Servicios Especializados en Salud Sexual:** Garantizar que los servicios de salud ofrezcan atención especializada en salud sexual para personas mayores, incluyendo acceso a profesionales con formación en gerontología y sexualidad.

4.3. Capacitación Profesional en Salud

- **Formación en Gerontología Sexual:** Promover contenidos específicos sobre salud sexual en la vejez, asegurando una preparación adecuada de los profesionales de salud.
- **Desarrollo de Empatía y Habilidades Comunicativas:** Promover la formación en empatía y comunicación efectiva para profesionales de la salud, mejorando la calidad del diálogo sobre la sexualidad con los pacientes mayores.

4.4. Creación de un Entorno Seguro y Libre de Discriminación

- **Protección Contra la Discriminación:** Elaborar y aplicar legislación que proteja a las personas mayores de la discriminación basada en edad o en su estado de salud sexual.
- **Entornos Seguros:** Asegurar que los entornos de cuidado para personas mayores, incluyendo residencias, respeten y promuevan la privacidad y la dignidad de los residentes en aspectos relacionados con su vida sexual.