[ad_1]

Los Tiempos / La disminución de las funciones genitales, en los varones, y el dolor e incomodidad en la vagina, para las mujeres al momento de las relaciones íntimas, suelen ser las primeras causas por las que la población adulto mayor reduce la frecuencia de la actividad sexual en esta etapa de la vida, explica el médico familiar y geriatra, Edgar Quiroga.

Para él, como para otros especialistas cochabambinos, el tema de la sexualidad en la tercera edad es aún un tabú por diversas razones que tienen que ver con aspectos culturales, socioeconómicos y formativos.

El facultativo señala que la vida sexual activa en las parejas adulto-mayores es muy favorable para la salud, aunque a menudo resulte incómoda y dolorosa para las

mujeres, debido a los cambios hormonales que experimenta el organismo.

“Con la edad, todos los órganos del cuerpo y sus funciones disminuyen hasta en un 70 por ciento. En ese proceso, los órganos genitales femeninos disminuyen su funcionalidad debido a la ausencia de las hormonas estrógeno y progesterona, que dejan de enviar estímulos a la vagina para lubricarla, produciéndose sequedad en la zona?, explica el especialista, quien advierte que es en esta etapa cuando las mujeres prefieren evitar los contactos íntimos.

La falta de deseo sexual en la mujer comienza con el dolor, para evitarlo recurre a una serie de pretextos como migrañas, cansancio y fatiga que podrían superarse si las parejas hablaran más sobre sus

problemas y los solucionaran acudiendo a un especialista, recomienda.

Quiroga señala que este tema, por ejemplo, se corrige con diversos productos especiales que se encuentran en el mercado. Y van desde supositorios a geles de lubricación que pueden permitir una vida sexual placentera.

Por otro lado, el médico menciona que en los varones, la erección tardía y la impotencia son dos de las causas más comunes por las cuales los hombres dejan de tener encuentros sexuales; sin embargo, explica que ambos síntomas pueden tratarse y remediarse.

Factores

Otro factor que incide en la disminución del deseo sexual en la adultez es la obesidad.

“Considero que la obesidad es el enemigo

número uno porque va a dar paso a enfermedades como la diabetes, hipertensión, impotencia, enfermedad del sueño, problemas cardíacos y cánceres, males que no son favorables para las pajeras mayores que podrían disfrutar de lo que yo llamo los años de oro de la vida sexual y que comienza a partir de los 60?, expone Quiroga.

La aparición del viagra como remedio para mejorar la vitalidad del hombre no es un remedio milagroso al que todos los hombres de la tercera edad deben acudir, alertó. En muchos ocasiona problemas cardiorespiratorios y en los casos más extremos la muerte por infarto.

“El viagra es una gran ayuda para el hombre, pero debe ser suministrado por especialistas, particularmente en la adultez,

ya que sus efectos pueden ser fatales en personas con problemas del corazón?, dijo el galeno, tras mencionar que por lo general los hombres consumen este medicamento a espaldas del médico y de su pareja.

60 años. Técnicamente la tercera edad comienza a los 60 años
Viagra. La famosa”píldora azul? debe ser recetada por un especialista para evitar problemas que incluyen la muerte

EL SEXO ES UN SANO ACTO DE AMOR
Para la psicóloga Gabriela Rodríguez el sexo en la tercera edad es un”sano acto de amor? que debería ser visto como algo normal en nuestro medio, pero que lamentablemente sigue siendo un tabú.

Dijo que el sexo con la pareja es un acto de amor que producen neurotransmisores muy importantes en el cerebro, que hacen que la unión de la pareja a nivel físico, emocional, psíquico y espiritual se renueve y se profundice.

Acotó que no hay razón para que las personas de la tercera edad en buena salud, dejen de tener sexo, a no ser que sea por voluntad propia de la mujer.

Recordó que el órgano más importante de la sexualidad es el cerebro y que para una mente sana"no hay barreras anatómicas ni disfunciones genitales que no se puedan superar. Incluso en caso de ausencia de erecciones la atracción de dos mentes, y dos almas que se aman, se traduce en un acto de amor profundo y mágico, canalizado por la sexualidad"

ALCANZAR LA ETERNA JUVENTUD

“El sueño de la eterna juventud? es otro factor que influye para que las mujeres, en la actualidad, se sometan a distintos tipos de tratamientos y cirugías para aparentar menor edad. Esta tendencia favorece a la sexualidad a un nivel psicológico, debido a que las mujeres muchas veces se sienten incómodas con su cuerpo y se retraen, explica la psicóloga Verónica Crespo.

Para ella, la sociedad está más erotizada, en buena medida, por los medios de comunicación y las redes sociales.

Mencionó que en la búsqueda de la igualdad, la mujer, en América Latina, se ha convertido en la demandante de todo lo que implique disfrutar a plenitud de su sexualidad. Sin embargo, refirió que el ello

está supeditado a factores socioeconómicos y culturales de las parejas.

Dijo que el machismo es otro aspecto que no favorece a la sexualidad en la tercera edad, ya que bajo ese tipo de relación, el hombre es quien sale satisfecho y la mujer es funcional. Empero en una pareja con un nivel de educación y cultura superior, los resultados son diferentes.

ACTIVIDAD FÍSICA, PERO NO INTENSA

1. Cuando se comienza a hacer ejercicio a los 50 años, debe haber un proceso de adaptación progresiva. No se puede comenzar de forma súbita.

2. Practicar deporte intenso el fin de semana para "compensar" la falta de ejercicio entre semana, alimenta el riesgo de padecer eventos cardíacos o lesiones

musculares. Es mejor cancelar este hábito.
3. Con los años el volumen muscular va disminuyendo de forma natural. Es recomendable combinar trabajo cardiovascular con trabajo muscular.
4. A los 50 años hay mayor propensión a ganar peso y mayor dificultad para perderlo, debido a cambios hormonales propios de la edad. El ejercicio, en este caso, tiene un efecto positivo sobre ese porcentaje graso.

COMER Y MEJORAR

Naranjas y duraznos.- La vitamina C, presente en estos frutos, interviene favorablemente en la calidad del esperma, y su ausencia, produce el efecto contrario. Además les da más agilidad a los espermatozoides.

Huevos.- Son una gran fuente de vitamina B, que ayuda a mantener la mente despejada, sin estrés. Como consecuencia reduce el riesgo de ansiedad por el desempeño en la cama y una posible eyaculación precoz.

Apio.- Rico en androstenona y androstenol, que aceleran la excitación y hacen que el cuerpo envíe olores que hacen al sujeto atractivo a los ojos del sexo opuesto.

Helado. – Contiene altos niveles de calcio y fósforo, que aumentan las reservas de energía en los músculos e incrementan la libido. Favorece orgasmos más poderosos en los hombres y mantiene sanos y veloces a los espermatozoides.

Chocolate negro. – El cacao contiene metilxantinas, estimulantes que aumentan la sensibilidad del cuerpo, y feniletilamina,

químico que produce una mejora en el ánimo sexual.
Hígado.- Estupenda fuente de vitamina A, la cual aumenta la fertilidad, ayuda a producir una mayor cantidad de esperma y mejorar el desempeño sexual.

Fuente: Revista Cromos 100 años
BOLIVIA: Pocos adultos mayores hablan de su sexualidad, un tema tabú | Los Tiempos
Con Información de **Los Tiempos**
http://entornointeligente.com/articulo/9844549/BOLIVIA-Pocos-adultos-mayores-hablan-de-su-sexualidad-un-tema-tabu-%257C-Los-Tiempos
Síguenos en Twitter @entornoi
[ad_2]

Source link