



SATISFACCIÓN SEXUAL Y AUTOESTIMA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR

SEXUAL SATISFACTION AND THE SELF-ESTEEM OF THE OLDER ADULTS

NOÉ RAMÍREZ-ELIZONDO*, KEVIN ANTONIO JIMÉNEZ-ALCÓCER** MARÍA JOSÉ GUILLÉN-MOYA**

ABSTRACT

The aim of this article is to analyze the importance of sexuality and self-esteem in the elderly. The information was collected through Scielo bases and EBSCO host data, as well as books and theses concerning the subject. Depending on the content found it should be noted that sexual satisfaction not only covers aspects coital but incorporates many others. It is also important to mention that sexual satisfaction affects the quality of life of older people and involves issues like self-esteem, so understanding this phenomenon can lead to improved quality of care provided health professionals to that population. It determined that sexual satisfaction is an influential element positively on the self-esteem of the elderly and thus is an improvement in their quality of life; also it concludes that sexual satisfaction in later stages of life should be a subject addressed by the nursing professionals because of the great benefits it can bring to the Alarm time provide comprehensive care in this population group.

KeyWords: aged; sexuality; personal satisfaction and self concept.

RESUMEN:

La finalidad del presente artículo radica en analizar la importancia de la satisfacción sexual y la autoestima en las personas adultas mayores. La información se recolectó por medio de las bases de datos Scielo y EBSCO host, así como libros y tesis referentes al tema. Según el contenido encontrado se debe destacar que la satisfacción sexual no solo abarca aspectos coitales, sino que integra muchos otros. Además es importante mencionar que la satisfacción sexual influye en la calidad de vida de las personas mayores e involucra aspectos como la autoestima, por lo que la comprensión de este fenómeno puede llevar a mejorar la calidad de atención que brindan los (as) profesionales de la salud a dicha población. Se determina que la satisfacción sexual es un elemento influyente de manera positiva en la autoestima del adulto mayor y que de esta manera se ve una mejoría en su calidad de vida; también se concluye que la satisfacción sexual en etapas avanzadas de la vida debe ser un tema abordado por los (as) profesionales de Enfermería debido a los grandes beneficios que puede traer a la hora de brindar un cuidado integral en este grupo poblacional.

* Doctor en Enfermería, Máster en Enfermería Ginecológica, Obstétrica y Perinatal, Licenciado en Enfermería. Profesor de la Universidad de Costa Rica. Investigador. Correo electrónico: noe.ramirez81@gmail.com

** Estudiante de Licenciatura en Enfermería. Universidad de Costa Rica.

Palabras Claves: anciano; sexualidad; satisfacción personal; autoimagen; (DeCS, BIREME).



INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población en el orbe es un claro indicador de la mejora de la salud a nivel mundial, por lo que el aumento en la cantidad de personas de 60 años o más ⁽¹⁾ es producto del incremento en la esperanza de vida en algunos continentes como en Europa, que es de 80 años y América Latina que va de los 60 a 79 años.⁽²⁾

Específicamente, en Costa Rica gracias al X censo poblacional hecho en el 2011 por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), se encontró una disminución de la natalidad y se mostró un claro proceso de envejecimiento demográfico en la población nacional, donde las personas adultas de 65 años o más alcanzaron el 7,2% del total del país; condición que se empezó a experimentar desde la década de los sesenta.⁽³⁾

El aumento exponencial de esta población trae efectos para las sociedades, debido a la falta de preparación para atender sus necesidades, principalmente por el factor económico, dado el alto costo de los servicios de salud; lo que se traduce en implicaciones directas en la calidad de vida.⁽²⁾

Usualmente, la población adulta mayor enfrenta una crisis de desgaste, desánimo y desilusión cuando llegan a esta etapa de la vida, puesto que se sienten inútiles para la sociedad y se convierten en una carga. Al mismo tiempo la pérdida de sus respectivos trabajos y personas muy cercanas agravan y aumentan la baja autoestima que experimenta esta población.⁽⁴⁾

Además, desde el punto de vista social la población adulta mayor presenta gran cantidad de mitos y estereotipos, como los relacionados con su sexualidad; ya que se considera que durante esta etapa de la vida se pierde; sin embargo, es una visión reduccionista que se centra en la actividad coital, y deja de lado la expresión de sentimientos a través de la compañía y de las manifestaciones físicas de afecto como los besos y abrazos ⁽⁵⁾ a pesar que la sexualidad se modifique con el paso de los años, debido a los cambios físicos naturales en hombres y mujeres.⁽⁶⁾

Incluso, los hogares de adultos (as) mayores a nivel de infraestructura poseen limitantes que afectan a las personas para tener relaciones sexuales, o intimar con alguien, lo que representa un claro ejemplo de cómo este componente humano se disocia en etapas avanzadas de la vida.⁽⁷⁾

Desde un punto de vista integral, los sistemas de salud deben priorizar las necesidades específicas de los (as) adultos (as) mayores, incluyendo el mejoramiento de la salud sexual de la población, ya que repercute sobre el estado emocional, físico, mental y social de los individuos. Por eso, abordar esta falencia en los sistemas sanitarios mejorará la salud de la población en general, y más en aquellos grupos etarios caracterizados por el abandono.⁽⁸⁾

Un claro ejemplo que ha ocurrido en los últimos años, es el aumento en el número de personas adultas mayores contagiadas por VIH en países como los Estados Unidos, lo cual habla del impacto que reflexiones como ésta pueden ocasionar a nivel social. Se podría considerar que la gran cantidad de estereotipos alre-



de los cuadros de esta población, conduce a que haya falta de información sobre las infecciones de transmisión sexual. Por tanto, se debe contribuir con un cambio de mentalidad social, sustentado en el derecho a vivir una vida sexual plena, propiciando espacios de diálogo y educación sobre el tema, ⁽⁹⁾ donde se tome en cuenta la satisfacción sexual y favorecer el cumplimiento de los deseos eróticos, la complacencia de una pasión, el aplacar un sentimiento y sentirse amado (a) sin necesidad de culminar en un acto meramente genital.⁽¹⁰⁾

Por eso, el abordaje de la satisfacción sexual debe convertirse en punto de interés, pues afecta la calidad de vida del adulto mayor, y a su vez, se relaciona con la autoestima,⁽¹¹⁾ influyendo así en la "apreciación de la propia valía e importancia y la toma de responsabilidad sobre sí mismo y sobre las relaciones consigo mismo y con los demás".⁽¹²⁾

Cabe recalcar que los (as) profesionales de salud, y en específico los de Enfermería, no le dan la suficiente relevancia, al mejoramiento de la sexualidad y la autoestima, como condicionantes importantes en el desarrollo del ser humano,⁽⁷⁾ por lo que siendo líderes en el cuidado de la persona adulta mayor, se debe seguir construyendo y enriqueciendo las bases científicas e investigativas en esta área, para así mejorar la atención clínica y la calidad de vida, sea a nivel comunitario, hospitalario u hogares de personas mayores.⁽¹³⁾

También desde la Enfermería se debe promover la dignidad en el ser humano durante la vejez, aumentando atributos en la persona, como el respeto, apoyo y amor a uno mismo, favoreciendo la autoestima gracias al incremento en la autonomía.⁽¹⁴⁾

Hay que tener claro que debido a las características demográficas de la población mundial las próximas

generaciones de enfermeros y enfermeras, deben estar dispuestos a ofrecer a los (as) adultos (as) mayores la mejor de las atenciones, y estar dispuestos (as) a crecer en la investigación y la práctica.⁽¹³⁾ Por lo tanto, abordar esta población a nivel de su sexualidad y autoestima, permitirá al enfermero (a) mejorar sus instancias en los hogares de ancianos y hospitales o crear programas que brinden información y espacios de crecimiento personal sobre estos temas.⁽⁷⁾

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos de Scielo, EBSCO host y el uso de literatura escrita, como tesis y libros relacionados con el tema. Se extrajo la información pertinente a la temática y se elaboró un análisis teórico sobre la satisfacción sexual y la autoestima de la persona adulta mayor, así como su importancia para la Enfermería actual. Las palabras claves para la búsqueda fueron: anciano, satisfacción sexual, autoestima y enfermería, extraídas de los DeCS.

DESARROLLO

La etapa de adultez mayor

El envejecimiento tendrá un impacto profundo en la sociedad y deberá recibir cada vez más atención por los (as) responsables de la formulación de políticas para el siglo XXI, ya que esta población aumenta rápidamente y más en los países desarrollados. Cabe destacar, que el envejecimiento es el reflejo del éxito del proceso de desarrollo humano, pues es el resultado del descenso en la mortalidad, una disminución en la fecundidad y una mayor longevidad,⁽¹⁾ lo que se traduce en una pirámide en la que la base va a disminuir el ensanchamiento, y al bajar la mortalidad, se va a ensanchar en el centro y posteriormente en la cúspide.⁽¹⁵⁾

El cambio en la esperanza de vida se debe principalmente a que se han tomado medidas en la prevención y en la disminución de las enfermedades infecciosas, al desarrollo de programas para promover la salud y a un mayor control en los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión arterial, obesidad, entre otras.⁽¹⁶⁾ Por ejemplo, Estados Unidos nunca ha tenido una población adulta mayor tan saludable y productiva, como la que se está desarrollando actualmente, puesto que el 13% de la población es de la tercera edad.⁽¹⁷⁾

Implica que se debe tener claro que los (as) adultos (as) mayores, vivencian cambios que son típicos y parte del envejecimiento propio; producto del dete-

rioro, progresivo, intrínseco, natural y universal que afecta a todos los seres vivos con el paso del tiempo; y es inevitable.⁽¹⁸⁾ Uno de los primeros cambios que se perciben son a nivel cognitivo, asociados a la percepción, memoria, inteligencia, lenguaje y pensamiento, ya que necesitan mayor cantidad de tiempo para comprender, ordenar y desarrollar información nueva; por tanto la repetición continua de dicha información mejora su comprensión y almacenamiento en la memoria a largo plazo. De forma particular, la creatividad es una de las pocas características que se mantienen intactas con el paso del tiempo.⁽¹⁷⁾

A causa de estos cambios cognitivos, el ser humano está en una etapa donde se vuelve un poco melancólico y presenta cambios de humor, que repercuten en la autoestima, principalmente porque se debe pasar por gran cantidad de duelos producto del deterioro mental, lo que les hace sentirse inferiores y una carga para la sociedad.⁽¹⁹⁾

Del mismo modo, se dura más tiempo respondiendo a los cambios que ocurren en el entorno, producto de la alteración en la percepción sensorial, además que las capacidades senso-perceptivas también se ven afectadas, lo que provoca dificultades para procesar los estímulos e información que percibe del ambiente, ya que el sistema nervioso central (SNC) se vuelve menos ágil y se empieza a percibir una disminución a nivel de coordinación neuromuscular⁽¹⁹⁾ lo que conlleva, a mayor asistencia para los quehaceres diarios conforme avanza la edad. Cabe destacar, que las personas que tienen más de 85 años son las que poseen mayor probabilidad de necesitar asistencia las 24 horas del día.⁽¹⁷⁾

Otro grupo de cambios incluyen el componente sexual, lo que no implica que no se pueda vivir la vida sexual de manera activa, sobre todo si se cuenta con oportunidades de información y asesoría.⁽²⁰⁾ Aun así, socialmente se cree que la persona adulta mayor sufre la pérdida de su sexualidad, lo cual no es cierto, ya que los cambios físicos y mentales normales de la etapa de la adulta mayor no deberían ser un obstáculo para vivenciar la misma.⁽⁵⁾

Algunos cambios físicos como la disfunción eréctil, disminución de la lubricación vaginal y la necesidad de una mayor estimulación durante la actividad coital, no son producto necesariamente del envejecimiento, sino que se relacionan al consumo de algunos fármacos, enfermedades como la diabetes mellitus, cirugías de próstata o uterinas y poca movilidad por males asociados como la artritis.⁽²⁰⁾

A pesar de los cambios corporales mencionados, existe un grupo de ventajas que podrían fungir po-



sitivamente como una menor necesidad de eyacular y un mayor control sobre el momento de la eyaculación, lo que hace posible que el hombre esté más pendiente de la satisfacción de la mujer, contribuyendo con una mayor sincronización en la fase de orgasmo; mayor lentitud de todos los procesos de excitación y un mayor disfrute con tranquilidad de la sexualidad.⁽²¹⁾

Otras ventajas a nivel psicológico y social, son mayor disponibilidad de tiempo por ausencia de niños y la no utilización de métodos anticonceptivos, lo que podría contribuir con la mejora en la satisfacción, siempre y cuando se cuente con información suficiente para reducir el riesgo de contagiarse con Infecciones de Transmisión Sexual.⁽²²⁾

Por lo tanto, se debe entender que la persona adulta mayor no está pasando por un estado deficitario, o un estado cargado de pérdidas significativas e irreversibles, sino más bien, que es un ser humano que tiene gran cantidad de experiencia, sabiduría, de alto estatus social y merecedora de gran respeto, que puede contribuir aún a la sociedad.⁽⁵⁾

Sexualidad en la persona adulta mayor

La sexualidad comprende todo impulso sexual dirigido hacia la reproducción y al goce inmediato; es parte del ser humano y de la vida en general, sin importar la edad y el nivel de actividad sexual que se tenga;⁽²³⁾ incluye la forma en que cada individuo expresa sus deseos, pensamientos, fantasías y relaciones interpersonales como resultado de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales.⁽¹⁰⁾

Está presente siempre en cada una de las personas, sin embargo, la población adulta mayor vivencia estereotipos relacionados a este ámbito, lo que ha llevado a considerar que una vez finalizada la etapa reproductiva, las prácticas sexuales se dejan de lado. Todavía se sigue creyendo que las personas mayores son incapaces de tener actividad sexual, o peor aún, son vistos como seres asexuados, negándoles que se expresen libremente acerca de su sexualidad,⁽²⁴⁾ lo que nos debe llevar a generar una crítica sólida sobre los grandes estereotipos alrededor de esta, principalmente porque favorecen la discriminación y la minimización de la vivencia humana libre de dominio.⁽¹¹⁾

Aunque la población adulta mayor se relaciona con programas de prevención y tratamiento de múltiples enfermedades crónicas comunes en esta etapa de la vida, se ha olvidado implementar políticas públicas que contemplen la salud sexual de las mismas,⁽²⁴⁾ y se aborden situaciones sobre el adecuado manejo de la propia sexualidad y temas relacionados con las infecciones de transmisión sexual.⁽²⁵⁾

Lamentablemente los (as) profesionales del área de la salud omiten estos temas, al punto de fomentar los estereotipos y mitos que la sociedad promueve. De igual manera, no se proporcionan espacios de diálogo abierto para que grupos de personas adultas mayores logren comunicar y preguntar sus inquietudes sobre el tema sin ser juzgados (as) o denigrados (as).⁽²⁶⁾

Por otro lado, la falta de conocimiento sobre la sexualidad genera prejuicios a lo ahora de atender a las personas mayores; por lo que la aplicabilidad del cuidado se ve afectado. La historia sexual debería formar parte de la historia clínica general para brindar una atención integral donde se incluyan los aspectos relacionados con la sexualidad.⁽²⁷⁾

En este sentido el o la profesional de enfermería debe proporcionar un cuidado enfocado en las necesidades específicas de los individuos, por medio de una completa indagación, orientación y acompañamiento, tomando en cuenta los factores físicos, psicológicos y sociales, con el fin de mejorar el conocimiento y la práctica de una adecuada sexualidad en las personas adultas mayores.⁽²⁸⁾

Además, debe orientar sobre medidas básicas como el control médico, para la prescripción de medicamentos en forma adecuada o diversas recomendaciones de enfermería, para vivir una sexualidad plena y saludable, enfatizando en que ésta no se compone meramente de un acto coital.⁽²⁸⁾

Por lo tanto, recalcar que la sexualidad no solo es la penetración, debe ser uno de los objetivos básicos de la educación sexual brindada desde el cuidado de enfermería a este grupo poblacional, haciendo énfasis en conservar o crear nuevos vínculos afectivos estables y seguros para conseguir que los (as) adultos (as) mayores se mantengan dentro de un sistema de vida de pareja, de familia, que tengan amistades y se integren en actividades grupales.⁽²⁸⁾

“El tener presente que una historia sexual rica, satisfactoria y permanente a lo largo del tiempo se asocia a una vida sexual rica y satisfactoria en la vejez; es la base para que desde tempranas edades los profesionales de enfermería la promuevan de una manera responsable y como parte inherente del bienestar y la calidad de vida de todo ser humano”.⁽²⁸⁾

Autoestima en la persona adulta mayor

La autoestima como concepto fue introducido por primera vez por William James en 1890, desde entonces se ha utilizado en diversas investigaciones tanto, a nivel empírico como en la formulación de teorías. La autoestima es definida como el indicador que muestra si el individuo se aprueba o desaprueba a sí mismo, señalando una alta o baja autoestima en la persona.⁽²⁹⁾

Los niveles de esta se traducen también en autoestima positiva y autoestima negativa, y tienen diversas implicaciones en la vida por lo que es posible decir que una persona con una autoestima positiva tiene la capacidad de valorar sus logros y los de los (as) demás, también pueden alcanzar una acertada expresión de sus emociones y una confianza sólida en sus capacidades.⁽³⁰⁾

De manera contraria la autoestima negativa es sumamente nociva, dado que la persona se con-



sidera a sí misma con poco valor, o sin valor alguno debido a su autovaloración deficiente, dependiendo constantemente de la opinión y aprobación de los (as) otros (as). Las personas que poseen este tipo de autoestima se perciben a sí mismos (as) como personas desagradables e incapaces de hacer algo bien.⁽³⁰⁾

Es frecuente que este tipo de autoestima se presente en la población adulta mayor debido a que enfrentan una crisis de desgaste, desánimo y desilusión cuando llegan a esta etapa de la vida, lo que les hace sentir que son poco útiles para la sociedad.⁽⁴⁾

Es importante rescatar que uno de los factores determinantes de la autoestima en las personas adultas mayores es la cantidad de estereotipos que sufren, dado que en ocasiones el simple hecho de buscar trabajo después de cierta edad se vuelve muy difícil. Además la imagen de persona poco productiva, algunas veces les hace encerrarse en casa, repercutiendo de manera negativa en su estado de ánimo y estima.⁽³¹⁾

Entre los aspectos más importantes de la autoestima se encuentran todas aquellas conductas promotoras de salud, que proporcionan retos que fomentan a la persona adulta mayor sentirse útil y bien consigo mismo (a), por ejemplo: las actividades físicas y actividades artísticas; por tal motivo es trascendental buscar niveles de autoestima adecuados, para así tener una población saludable.⁽³²⁾

En este sentido, la enfermería debe conocer la percepción de bienestar de las personas mayores, sobre todo los relacionados con la autoestima, para reflexionar sobre el papel que juega en el cuidado alrededor del desarrollo de potencialidades humanas orientadas a mejorar, desarrollar y establecer el bienestar del individuo,⁽³²⁾ por medio de intervenciones que favorezcan la motivación y el desarrollo de estrategias que contribuyan a enfrentar situaciones conflictivas y estresantes en sus vidas.⁽³²⁾ Por ejemplo, desde enfermería se ha utilizado la risoterapia para elevar la autoestima en los (as) adultos (as) mayores, obteniendo resultados favorables en las mediciones que se han hecho.⁽³³⁾

Influencia de la Satisfacción Sexual en la autoestima de la persona adulta mayor

La satisfacción sexual permite el cumplimiento de los deseos eróticos, disfrutar la pasión, el aplacar un sentimiento y sentirse amado (a) sin necesidad de culminar en una situación meramente genital,⁽¹¹⁾ por lo que va más allá de lo físico, e incluye lo emocional y afectivo; situación que interfiere en la autoestima de las personas, así como en los niveles de frustración y ansiedad que experimentan.⁽³⁴⁾

Considerar que la adultez mayor es una etapa donde se ha superado la satisfacción sexual es un prejuicio, puesto que McFarland, Uecker y Regnerus,⁽³⁵⁾ revelaron que la mayoría de parejas de adultos (as) mayores casados (as), que habían tenido relaciones sexuales en el último año, habían indicado tener niveles de satisfacción sexual altos. Además, se ha evidenciado como

la satisfacción sexual afecta la calidad de vida de la persona adulta mayor, y ésta a su vez impacta el auto concepto y temas relacionados con la salud mental de los individuos.⁽⁷⁾

Por otra parte, cabe rescatar que los momentos de baja autoestima pueden incidir en una actividad sexual baja, puesto que esta se convierte en un espejo de valía, que perjudica la práctica sexual,⁽³⁶⁾ al ser un componente importante de las emociones; es por esto que para construir una autoestima saludable es necesario enfrentarse a los sentimientos y emociones de forma sincera.⁽³⁷⁾

A su vez, la autoestima es uno de los elementos más importantes, en el envejecimiento exitoso⁽³⁸⁾ y por ende una clave positiva para cualquier individuo, ya que este factor es importante tanto para la práctica de la sexualidad, como para la vinculación segura con los (as) demás.⁽³⁹⁾

Además cabe destacar que la sexualidad implica vínculos emocionales y sociales, que en conjunto con la autoestima, benefician la salud de la persona adulta mayor. Aún más, se considera la satisfacción sexual como un factor que influye de manera positiva en la autoestima, por ende adquiere relevancia en la calidad de vida de los (as) adultos (as) mayores según la evidencia existente.⁽²⁸⁾

Dentro del campo de la salud es importante el cuidado emocional que se le brinda al adulto (a) mayor, por lo que los (as) enfermeros (as) deben saber reconocer comportamientos y actitudes en las personas que cuidan que le permitan determinar el estado emocional de estos.⁽⁴⁰⁾

Mediante el reconocimiento de la influencia que establece la satisfacción sexual en el autoestima, se podrían hacer cambios en los asilos o casas hogar, ya que el mismo (a) adulto (a) mayor, refiere que sus necesidades sexuales no son bien atendidas por los (as) funcionarios (as) de salud del lugar, y en especial desde el área de enfermería.⁽⁴¹⁾

A su vez, desde la promoción de la salud sexual, la enfermería tiene un papel muy importante, para mejorar la concepción de la satisfacción sexual y otros términos relacionados con este como: la sexualidad, sexo, genitalidad y coito, ya que por la gran cantidad de constructos con base a estereotipos; pocas veces se diferencian claramente los conceptos.⁽⁴²⁾

Es así que el acompañamiento socio-afectivo logra en la población de personas adultas mayores el sentimiento de aprobación por la sociedad y de sí mismas, y a su vez hace referencia a características propias de la autoestima, por lo que el acompañamiento socio-afectivo conduce a la satisfacción sexual, al vínculo emocional y afectivo de las personas.⁽⁴³⁾



CONCLUSIONES

La población adulta mayor sufre de diversos mitos que le dificultan desarrollarse socialmente de la mejor manera; uno de ellos está relacionado con la sexualidad puesto que se les considera personas asexuadas. Además, se relaciona la satisfacción sexual, única y exclusivamente como un componente de la población joven o adulta media.

Producto de los estereotipos sociales en torno a las personas mayores, la autoestima se ve afectada negativamente, ya que les contextualiza como personas poco útiles para la sociedad, perjudicando el desarrollo de un envejecimiento exitoso.

Abordar estos componentes conducen a mejorar aspectos como el de valorarse a sí mismo, a los (as) demás, y ayuda a reconocer las características y capacidades propias, lo que permite una mejora en la expresión de las emociones gracias al conocimiento y aceptación propios.

Es por esta razón que la comprensión de la influencia de la satisfacción sexual en la autoestima de las personas adultas mayores permite trabajar en mejorar la calidad de vida y el envejecimiento exitoso, por lo que se debe dar la debida importancia a estos temas, así como el favorecimiento a eliminar estereotipos y barreras que la población mayor posee.

Desde el ámbito sanitario, enfermería debe de empezar a investigar más sobre los temas vinculados con el componente sexual de las personas mayores, para favorecer el desarrollo de políticas e intervenciones de cuidado basadas en las necesidades particulares desde el ámbito sexual en esta población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Naciones Unidas. Estudio Económico y Social Mundial 2007, El Desarrollo en un Mundo que Envejece. Revista Aportes. 2007; 12(35):149-68.
2. Rodríguez K. Vejez y envejecimiento [Internet]. Colombia, Bogotá: Editorial Universidad del Rosario; 2011[Recuperado el 26 de junio de 2016]. Disponible en http://www.urosario.edu.co/urosario_files/dd/dd857fc5-5a01-4355-b07a-e2f0720b216b.pdf
3. Instituto Nacional de Estadística y Censo, INEC. X Censo Nacional Poblacional y VI de Vivienda 2011 [Internet]. San José, Costa Rica: Impreso en GEDI - Gerencia de Logística y Recursos Institucionales. [Recuperado el 26 de junio de 2016]. Disponible en http://www.cipacdh.org/pdf/Resultados_Generales_Censo_2011.pdf
4. Cornachione M. Psicología Del Desarrollo, Vejez [Internet]. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas; 2008. [Recuperado el 20 de mayo de 2016]. Disponible en [https://books.google.co.cr/books?id=tpVnRS-RBIt0C&pg=PA4&dq=Psicolog%C3%ADa+del+-Desarrollo,+Vejez+\(2+Ed.\).+C%C3%B3rdoba,+Argentina:+Editorial+Brujas.&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Psicolog%C3%ADa%20del%20Desarrollo%2C](https://books.google.co.cr/books?id=tpVnRS-RBIt0C&pg=PA4&dq=Psicolog%C3%ADa+del+-Desarrollo,+Vejez+(2+Ed.).+C%C3%B3rdoba,+Argentina:+Editorial+Brujas.&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Psicolog%C3%ADa%20del%20Desarrollo%2C)
5. Porras Z. Mitos y estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez [Internet]. San José, Costa Rica: CONAPAM, Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor; 2013. [Recuperado el 20 de mayo de 2016]. Disponible en <http://www.conapam.go.cr/mantenimiento/FOLLETO%20MITOS.pdf>
6. Sapetti A. La Sexualidad en el Adulto Mayor. Revista Psicodebate. 2013;1(13):61-77.
7. Heath H. Older people in care homes: sexuality and intimate relationships. Nursing Older People. Royal College of Nursing [Internet]. 2011; [Recuperado el 20 de mayo de 2016]. Disponible en https://www2.rcn.org.uk/_data/assets/pdf_file/0011/399323/004136.pdf
8. National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention. A Public Health Approach for Advancing Sexual Health in the United States: Final Meeting Report. Disponible en <http://www.cdc.gov/sexualhealth/docs/SexualHealthReport-2011-508.pdf>. Acceso el 19 de junio de 2016
9. Community Research Initiative of America (ACRIA). Previene el VIH en Adultos Mayores. Disponible en <http://www.lgbtagingcenter.org/resources/pdfs/adultspreventionSpanish.pdf>. Acceso el 19 de junio de 2016
10. Gorguet I, Lora Z. Comportamiento Sexual Humano.[Internet] Santiago de Cuba: Editorial Oriente Cuba; 2008.[Recuperado el 21 de mayo de 2016]. Disponible en http://tesis.repo.sld.cu/124/1/Iliana_Gorguet_PiLIBRO_.pdf
11. Chao J, Lin Y, Ma M, Lai C, Ku Y, Kuo W, Chao I. Relationship among Sexual Desire, Sexual Satisfaction, and Quality of Life in Middle-Aged and Older Adults. Journal of Sex & Marital Therapy 2011; 37(5):386-403
12. Voli F, García V. Autoestima para Padres. [Internet]. Madrid: Editorial Musivisual España; 2010. [Recuperado el 21 de mayo de 2016] Disponible en https://books.google.co.cr/books?id=jDWasuw_K2gC&printsec=frontcover&dq=Autoestima+para+Padres&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Autoestima%20para%20Padres&f=false
13. Grady P. Advancing the Health of Our Aging Population: A Lead Role for Nursing Science. Nurs Outlook. 2011; 59(4):207-9.
14. Uei L y Wu C. Promoting Dignity in Long-term Care. Macau J Nurse 2010;9(2):20-4.
15. Casanova R, Caridad L. Factores Asociados a la Salud y el Bienestar del Adulto Mayor: Un Estudio de casos en la Provincia de Cienfuegos, Cuba. Ciencia y Sociedad. 2014;39(2):377-94.
16. Castillo J, Reyes I. El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2011;30(3):354-59.
17. The American Psychological Association. Older Adults' Health and Age-Related Changes: Reality Versus Myth [Internet]. Washington, DC: Office of Public Communications; 2013 [Recuperado el 21 de mayo de 2016] Disponible en <http://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/older.aspx>
18. Allevato M, Gaviria J. Envejecimiento. Educación Continua Act Terap Dermatol. 2008; 31 (79):154-62.
19. Soriano E, González A, Cala V. (eds.) Retos actuales de educación y salud transcultural [Internet]. Almería: Editorial Universidad de Almería; 2014. [Recuperado el 21 de mayo de 2016] Disponible en <https://books.google.co.cr/books?id=gnrMAwAA-QBAJ&printsec=frontcover&dq=Retos+actuales+de+educaci%C3%B3n+y+salud+transcultural,+>

- TOMO+II,+Volumen&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Retos%20actuales%20de%20educaci%C3%B3n%20y%20salud%20transcultural%2C%20TOMO%20II%2C%20Volumen&f=false
20. Kessel B. Sexuality in Older Person. *Age and Ageing*. 2001;30(2):121-24.
 21. Ministerio de la Protección Social. Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva, 2003 [Internet]. Bogotá, Colombia: Fondo de Población de las Naciones Unidas; 2003. [Recuperado el 21 de mayo de 2016] Disponible en <http://www.profamilia.org.co/images/stories/afiches/libros/libros/politica-nacional-de-salud-sexual-y-salud-reproductiva.pdf>
 22. Álvarez L, Rodríguez A, Salomón N. Salud sexual y envejecimiento. *Revista Cubana de Salud Pública* [Internet]. 2008 [Recuperado el 21 de mayo de 2016];34(1):[7 p.]. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/214/21420865010.pdf>
 23. Rodríguez J, Macías J, Calderón S, Silva L, Bernet J, Palomo J, et al. Patrones respuesta. Sexualidad en las etapas del ciclo vital. *Matronas Servicio Gallego de Salud* [Internet]. Sevilla: Editorial MAD España; 2007. [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. Disponible en https://books.google.co.cr/books?id=FWONmyOLjpOC&pg=PA9&dq=Patrones+Respuesta:+Sexualidad+en+las+etapas+del+ciclo+vital.+Matronas+Servicio+Gallego+de+Salud.+Temario+Volumen+II:+Temario+Materias+Especc%C3%ADficas&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
 24. Echenique V, Natividad L. Estudio de Sexualidad en la Tercera Edad [Tesis de Licenciatura]: Universidad Austral de Chile; 2006. Disponible en <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2006/fme.18e/doc/fme.18e.pdf>
 25. Quirós, H. La Sexualidad en el Adulto Mayor Costarricense [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Costa Rica. ; 2005. Disponible en <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/510/1/25224.pdf>
 26. McAuliffe L, Bauer M, Nay R. Barries to the Expression of Sexuality in The Older Person: the role of the health professional. *International Journal for Older People Nursing*. 2007;2(1):69-75
 27. Llanes, C. La Sexualidad en el Adulto Mayor. *Revista Cubana de Enfermería* 2013;29(3):223-32
 28. Quevedo, L. Importancia de la sexualidad en el adulto mayor: una mirada desde el cuidado de enfermería. *Revista Cultura del Cuidado* 2014;10(2):70-9
 29. Posada A, Gómez J, Ramírez H. Autoestima. En: Gómez, J. F. (ed.), *El niño sano* [Internet]. Bogotá: Editorial Médica Internacional Colombia; 2005. [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. p 49-53. Disponible en https://books.google.co.cr/books?id=k0wodPSaT4cC&printsec=frontcover&dq=El+ni%C3%B1o+sano&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=El%20ni%C3%B1o%20sano&f=false
 30. Rodríguez, B. Autoestima, La Mejor Herramienta para Manejar el Mundo. Estimule sus aptitudes, virtudes y fortalezas [Internet]. Bogotá: Ediciones Gamma Colombia; 2002. [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. p 82-94. Disponible en https://books.google.co.cr/books?id=3gvZfVSWwkQC&printsec=frontcover&dq=Estimule+sus+aptitudes,+virtudes+y+fortalezas&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Estimule%20sus%20aptitudes%2C%20virtudes%20y%20fortalezas&f=false
 31. Fernández M, Solórzano N, Pernudi V, Alpizar I, Morales F, Solano L, Rivera E. Población Adulta Mayor: Experiencia y Sabiduría en Nuestro Presente. *Revista Aportes* [Internet]. 2005; 4: [31 p.]. Disponible en <http://www.conapam.go.cr/mantenimiento/revista%20aportes.pdf>
 32. Ortiz Arriagada JB, Castro Salas M. Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*. 2009;15 (1):25-31.
 33. Lachira L. Risoterapia: intervención de enfermería en el incremento de la autoestima en adultos mayores del club "Mis Años Felices". [Tesis de Licenciatura]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013. Disponible en http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3534/1/Lachira_yl.pdf
 34. Godoy A y Godoy A. Te amo pero no Te Deseo [Internet]. Santiago: Random House, Grupo Editorial Chile; 2013. [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. Disponible en https://books.google.co.cr/books?id=iYQnAgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Te+amo+pero+no+te+deseo&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Te%20amo%20pero%20no%20te%20deseo&f=false
 35. McFarland M, Uecker J y Regnerus M. The Role of Religion in Shaping Sexual Frequency and Satisfaction: Evidence from Married and Unmarried Older Adults. *Journal of Sex Research* 2011;48(2-3):297-308.

36. Durán C, Catalán A. Eneagrama: Los engaños del carácter y sus antidotos. 3ª ed. [Internet]. Barcelona: Kairos S. A. España; 2012. [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. Disponible en [https://books.google.co.cr/books?id=AjQDvUaN3toC&printsec=frontcover&dq=Dur%C3%A1n,+C.+y+Catal%C3%A1n,+A.+\(2012\).+Eneagrama:+Los+enga%C3%B1os+del+car%C3%A1cter+y+sus+ant%C3%ADdotos&hl=es-419&sa=X&ved=0CBsQ6AEwAGoVChMI7rTds8D4yAIVAecmCh1xeAXG#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=AjQDvUaN3toC&printsec=frontcover&dq=Dur%C3%A1n,+C.+y+Catal%C3%A1n,+A.+(2012).+Eneagrama:+Los+enga%C3%B1os+del+car%C3%A1cter+y+sus+ant%C3%ADdotos&hl=es-419&sa=X&ved=0CBsQ6AEwAGoVChMI7rTds8D4yAIVAecmCh1xeAXG#v=onepage&q&f=false)
37. Fornés J. Enfermería de salud mental. Cuidados para la mejora de la autoestima. *Psiquiatria.com* [Internet]. 2003 [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. 7(3): [12 p.]. disponible en <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psiquiatriacom/article/view/344/>
38. Cha N, Seo E, Sok S. Factors Influencing the Successful Aging of Older Korean Adults. *Contemporary Nurse: A Journal for the Australian Nursing Profession* 2012; 41(1): 78-87
39. Antenaza S. La autoestima en la sexualidad [Internet]. Oruro, Bolivia: La Patria, Tu Espacio; 13 de marzo del 2013 [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. Disponible en <http://www.lapatriaenlinea.com/?t=la-autoestima-en-la-sexualidad¬a=138641>
40. Mantik S, McLean, M, Ruff, S. Enfermería médico quirúrgica. 6ta ed [Internet]. Madrid: Publicación Elsevier España; 2004. p78-90. [Recuperado el 21 de mayo de 2016]. Disponible en https://books.google.co.cr/books?id=yfCNxkTESzMC&printsec=frontcover&dq=Enfermer%C3%ADa+m%C3%A9dico+quir%C3%BArgica+-+Mantik&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Enfermer%C3%ADa%20m%C3%A9dico%20quir%C3%BArgica%20-%20Mantik&f=false
41. Guerrero L, Gallegos B, Barrales C. La sexualidad de los/as Adultos/as Mayores Residentes en un Hogar de Ancianos de la Región Metropolitana. [Tesis de Licenciatura]: Universidad de Santiago de Chile; 2012. Disponible en http://www.researchgate.net/publication/273741384_La_sexualidad_de_losas_adultosas_mayores_residentes_en_un_hogar_de_ancianos_de_la_regin_Metropolitana
42. Mullo M. Significado de la Sexualidad en los Adultos Mayores de un Centro de Atención del Adulto Mayor. [Tesis de licenciatura]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015. Disponible en http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4085/1/Mullo_mm.pdf
43. Sedó P, Masís K. (2008). I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (Capítulo 3, Aportes desde la cotidianidad). San José, San Pedro: CONAPAM, Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. Recuperado de http://www.conapam.go.cr/mantenimiento/ESPAM/descargas/ESPAM_cap3web.pdf (Libro)

