



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Sexualidad y afectividad





VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.

Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan al usuario, y su familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.

Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida del usuario, familia y/o comunidad.

No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios





SE PUEDE ENVEJECER SALUDABLEMENTE



El envejecimiento saludable es el proceso de aprovechamiento máximo de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

Lo primero es asumir los cambios que se van estableciendo, no sólo en el organismo, sino también en el entorno y a lo largo de la historia de cada cual, entenderlos como algo normal y positivo.

Mirémoslo así: La adultez mayor es una época de la vida llena de interés y de oportunidades.

En ella podemos realizar, de forma más sosegada infinidad de actividades que durante la vida activa laboral u ocupacional no hemos podido hacer, debido a las prisas y responsabilidades propias de la edad adulta.

A medida que envejecemos podemos seleccionar y potenciar aquellas cosas que tienen sentido para nosotros mismos y dedicarles el tiempo y atención que precisan, darles prioridad. Llenar de contenido todo lo que hagamos.

“Vivir a tope”, debería ser un motivo a lo largo de nuestra vida, incluida la vejez, época en la que podríamos profundizar en su verdadero sentido.





SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD



La sexualidad se inicia con la vida de las personas y termina cuando esta se termina, por lo tanto está presente en cada una de las etapas del ciclo vital y se desarrollará en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

Son los factores psicológicos, como la ansiedad y la adaptación a los cambios fisiológicos, el manejo de información, los temores o resentimientos desarrollados en etapas anteriores, los que determinarán, entre otros, los significados y el impacto de los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento en el ejercicio de la sexualidad de las personas mayores.

Resulta fundamental además considerar la afectividad a nivel personal en relación estrecha con la sexualidad, y no asociar esta última exclusivamente a la relación de vínculo entre una pareja.

En el Hombre

- *Erección más lenta y menos completa.*
- *Descenso rápido de la erección tras la eyaculación.*
- *Cambios en la eyaculación.*
- *Orgasmo de duración corta.*

En la Mujer

- *Disminución de hormonas sexuales.*
- *Disminución de la lubricación vaginal.*
- *Orgasmos de duración corta.*
- *Disminución del número de contracciones orgásmicas.*
- *Rápido descenso tras el orgasmo.*





**Centro de
Salud Familiar**
Villarrica



Programa Comunal de
Promoción en Salud

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

