



# El redescubrimiento de la sexualidad en la tercera edad

## Idónea Comunicación de Resultados

# Vellesa

El redescubrimiento de la sexualidad en la tercera edad

Presentan:

Caballero Hernández Valeria

Montero Álvarez Lucero

Camargo García Carlos

Idónea Comunicación de Resultados

Para obtener el título de:

Licenciado en Diseño

Asesores del proyecto:

Dra. Angélica Martínez de la Peña

Dr. Luis Rodríguez Morales

Este material fue publicado en la Ciudad de México el 14 de junio de 2021

Diseño editorial:

Carlos Camargo García  
Valeria Caballero Hernández

Asesoría editorial:

Dr. Gerardo Kloss Fernández del Castillo  
Mtro. Leonel Sagahón Campero

Diagramas, mapas, Ilustraciones y pictogramas:

Carlos Camargo García

Fotografía y edición:

Carlos Camargo García  
Valeria Caballero Hernández

Ilustraciones para Novela Gráfica:

Valeria Caballero Hernández  
Lucero Montero Álvarez  
en colaboración con Carlos Camacho

Multimedia:

Valeria Caballero Hernández

Juego de mesa y maletín:

Lucero Montero Álvarez

Asesores de proyecto:

Dra. Angélica Martínez de la Peña  
Dr. Luis Rodríguez Morales

Asesoría y especialista en sexualidad:

Dra. Celeste Campos



## Agradecimientos

A nuestros asesores: la Dra. Angélica Martínez y el Dr. Luis Rodríguez, por sus enseñanzas. Gracias por toda la paciencia, por sus sabios consejos y aportaciones durante el desarrollo de este proyecto. Es un gran honor y un orgullo haber realizado el Proyecto Terminal y culminar nuestra formación académica bajo su asesoría.

A nuestros profesores, quienes nos ayudaron a formar una base para nuestro desarrollo profesional a lo largo de nuestra carrera: Mtra. Nora Morales, Mtra. Brenda García, MDI Lorena Guerrero, Mtro. Héctor Orihuela, Dra. Deyanira Bedolla, Dr. Aarón Caballero, Mtro, Alejandro Rodea, Dr.Román Esqueda, Mtro. Sergio Vázquez, Mtro Giordano Pérez Castro, Mtro. Leonel Sagahón.

A nuestros amigos y colaboradores, Male, Memo, Momo, Güera, Jud, Laura y Aurora, Guillermo, Fran, Henry, Willy, y Carlos Camacho. Gracias por todos sus consejos y aportaciones. Este proyecto es por ustedes y para ustedes. Sin su apoyo este proyecto jamás habría visto la luz.

A la Dra. Celeste Campos y a Cherrish, por su importante colaboración y asesoría. Gracias por la confianza brindada durante este proyecto y por compartir con nosotros todos tus conocimientos.

A la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa, por ayudarnos a forjar nuevos conocimientos, por brindarnos las herramientas necesarias para tener una base profesional sólida y por enseñarnos el gran valor de aportar en favor de la sociedad y por ayudarnos a ser mejores individuos.

## Notas personales

Antes de todo, quisiera agradecer a Dios. Gracias por cuidar siempre de mí y de las personas que amo, por ser mi guía y mi esperanza cuando siempre me invade el miedo y las preocupaciones. Gracias por permitirme vivir esta magnífica aventura. Si tuviera la oportunidad de vivir lo que vivo nuevamente, lo volvería a hacer sin arrepentimientos.

A mis padres. A ti mamá por siempre apoyarme, por cuidarme, por ser mi inspiración, un ejemplo de lucha, de valentía y de amor. Eres la persona a quien más admiro en la vida. A ti papá, por ser mi guía, aunque ya no estés presente, todos los días te llevo en mi corazón. Espero que ambos estén orgullosos de mí. Gracias a ambos por hacerme tan feliz.

A mis hermanos: Elizabeth, Claudia y Samuel, así como a sus familias. Me siento feliz de haber aprendido tanto de los tres. Gracias por estar conmigo, en las buenas y en las malas durante este camino a lo largo de mi vida.

A mis sobrinos: Nahomi, Isaac, Ruth, Elías y Memo, gracias por las risas y la diversión y por cada momento de felicidad. Los amo porque le brindan luz a mi vida.

A mi abuela, Ana María. Este proyecto lo dedico a tu memoria. Gracias por enseñarme tantas cosas, por querernos y porque desde pequeños viste y te preocupaste por nosotros. Gracias por todo tu amor.

A mis amigos del alma: Joana y Juan Carlos, quienes me alentaron desde un principio a ingresar a esta gran Casa de Estudios. Muchas veces lo dudé, tenía miedo por fracasar nuevamente, pero al final me motivaron a seguir adelante. Si no hubiera sido por ustedes, no sé qué estaría haciendo ahora.

A Valeria y a Lucero, mis amigas y compañeras durante el desarrollo de este y otros proyectos. Gracias por tenerme paciencia y por haber aguantado mis arranques de pánico.

Hemos pasado muy buenos ratos de risas y lágrimas. Son dignas de mi admiración. Gracias por ser parte de este proyecto, sin ustedes nada de esto no hubiera sido posible.

A nuestros asesores del Proyecto Terminal: la Dra. Angélica Martínez y el Dr. Luis Rodríguez. Gracias por creer en nosotros y en el proyecto, por hacernos ver todos nuestros errores y aciertos, por exigirnos siempre dar lo mejor de nosotros día con día. Ha sido un verdadero honor terminar mi formación profesional bajo la asesoría de figuras tan importantes en el campo del Diseño.

A la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa, mi alma mater, por abrirme sus puertas en un momento en el que todo parecía perdido y no tener ningún sentido. Es un orgullo pertenecer a esta gran casa de estudios. Gracias por todas las enseñanzas, los retos, las oportunidades y los proyectos que están por venir.

Por último, quiero agradecer a todos aquellos quienes estuvieron involucrados en el proyecto y creyeron en él, sobre todo a nuestros amigos del grupo de estudio, a nuestros asesores, a los profesores de la Universidad, y a todas las personas que participaron de una u otra manera en este proyecto con quienes forjamos unos vínculos sólidos de amistad.

En este proyecto he puesto lo mejor de mí, con todo mi corazón, y mi alma. Ustedes han sido testigos de los grandes esfuerzos que he realizado a lo largo de esta trayectoria. El camino es largo y aún resta mucho por aprender. Espero que en el futuro sea un buen diseñador y continuar aprendiendo de esta disciplina, y que cada proyecto que realice tenga un gran valor y contribuya algo positivo a la sociedad. De todo corazón, muchas gracias a quienes han dejado una huella en mi formación. Lo mejor está aún por venir.

Carlos Camargo García

Charly y Valeria, gracias por permitirme ser parte de sus vidas, por ser ante todo los mejores amigos y enseñarme tanto como diseñadores, ustedes son admirables.

Mis profesores, que día a día lo hacen todo por compartir un poco de su basto conocimiento, Dra. Angélica Martínez y Dr. Luis Rodríguez, gracias por siempre sacar el máximo de nosotros.

A nuestro grupo Vellea, gracias por su disposición en este proyecto, cada sesión ha sido invaluable. Especialmente a Aurora, Chabelo y Jud, gracias por preocuparse, cuidarme y amarme desde pequeña.

A mis tíos, que más que tíos han sido como mis otros papás y mis otras mamás, siempre creyendo en mi. Tía Gaby, tío Alfredo gracias por también ser parte importante de este reto logrado.

Mimi, te admiro y amo con toda mi alma, gracias por ser mi amiga, mi ejemplo y mi mecenas, de grande quiero ser como tú, hermana.

Gigio, gracias por ayudarme a conocer este camino, por incentivar mi interés en el diseño, por enseñarme y compartir todos tus conocimientos.

Ren, esto también es por y para ti, deseo que crezcas como un niño feliz y orgulloso de su tía Luzma, te amo, greñitas.

Mis sobrinos que siempre han sido parte importante de mi creatividad, Damián, Mauro, Mateo, Kevin, Arely,

lñaki, ustedes ponen mi mundo de cabeza y no podría ser la tía René más feliz del mundo sin sus risas.

Alberto, mi más grande felicidad.

Malena y Willy, sin ustedes ni siquiera hubiera podido soñar con estar aquí, gracias por apoyar mis buenos y malos momentos, todos y cada uno de mis pasos son para ustedes, espero algún día hacerlos sentir orgullosos y regresarles al menos un poquito de todo lo que me han dado, mami, gracias por siempre creerme y papá gracias por siempre enseñarme el camino correcto, los amo con toda mi alma.

Por supuesto a Dios que siempre ha sabido ponerme en el lugar correcto en el momento preciso, por permitirme conocer personas maravillosas que me han dejado tanto, por siempre protegernos a mi y a los que amo.

Abu Isabel, Abuelita Lupe, Abuelo Tribilín, gracias por enseñarme el amor verdadero, tierno y desinteresado.

Lucero Montero Álvarez

A mis compañeros de equipo. Carlos y Lucero. Son las mejores personas con las que pude compartir mis años universitarios y un proyecto tan importante y significativo como este. Son mi inspiración.

A mí madre, Aurora. Sin ella no hubiera regresado a la universidad y mi nombre en este trabajo no sería posible.

A mis pequeños hijos, Geraldine y Gibrán. Ustedes me motivan y me inspiran a seguir adelante a pesar de todas mis dificultades.

A mi abuela, Francisca. Todo tu apoyo me ha ayudado a terminar con todos mis pendientes

A mis hermanos. Por siempre animarme y sacarme las risas en el momento más estresante de mi vida, sin ustedes mi vida no sería igual.

A los Pandas. Todos son un gran ejemplo, una gran inspiración y una gran motivación para seguir adelante, gracias a la dedicación y disciplina de todos ustedes puedo motivarme a ser mejor en todo aspecto.

Y a todos los amigos que me echan porras y apoyan desde lejos.

Valeria Caballero Hernández



«En todo encuentro erótico hay un personaje invisible y siempre activo: la imaginación»

Octavio Paz

La sexualidad ha sido un elemento esencial en el desarrollo del ser humano, en el estado de salud, emocional y evolutivo. Sin embargo, no fue hasta principios de 1960 que fue considerado como una actividad recreativa y no sólo reproductiva. A raíz de estos cambios, llegaron nuevas preocupaciones: el control de la natalidad, desarrollo de métodos anticonceptivos, y su vez se crece una industria dedicada al desarrollo de elementos que faciliten la creatividad, satisfacción y placer durante el acto sexual.

La sexualidad es un rasgo humano que nos acompaña desde el inicio de nuestra vida, pero se ha tenido la creencia que tiene fecha de caducidad y que al cumplir cierta edad se pierde la capacidad de sentir, fantasear y disfrutarla.

Sin embargo, la sexualidad puede vivirse:

[...] Con un estado de salud razonable, el disfrute y la ejecución sexual puede mantenerse hasta la muerte, aunque disminuyen ligeramente con la edad. En estudios recientes la mayor parte de los entrevistados opina que la sexualidad continúa toda la vida y consideran que es beneficiosa para su salud. El desarrollo de la sexualidad forma parte del proceso vital de la persona y de su modo de actuar. (Miguel Ángel Cueto, Federación Española de Sociedades de Sexología).

Existen diferentes factores que pueden llevar a los adultos mayores a frenar o a reprimir su vida sexual:

- Factores sociales: mitos, estereotipos y tabúes
- Factores emocionales
- Cambios físico propios de la edad
- Enfermedades y afecciones sistémicas, así como los efectos colaterales de sus tratamientos

A pesar de todos ellos, se posible llevar una vida sexual plena. Es necesario explorar el mundo de posibilidades y aprovechar los recursos con los que se cuenta para explotar la creatividad y fortalecer los vínculos afectivos.

Asimismo, es imprescindible conocer los problemas, tanto a nivel personal como a nivel social para saber cómo afrontarlos, sin olvidar que existen riesgos de no llevar una sexualidad responsablemente.

# Contenido

1

Una mirada hacia el envejecimiento	22
Un mundo que envejece	26
Perspectiva a nivel global	
El envejecimiento de América Latina	
El caso de México	
El envejecimiento como un proceso de revitalización	35
¿Qué es el envejecimiento?	35
Los principios en favor de la mejora de la calidad de vida de los Adultos Mayores	35
Envejecimiento Activo	36
La sexualidad como parte del envejecimiento activo	38
Derechos Humanos en favor de la salud y la sexualidad	40
Los retos a futuro sobre la vejez	41
El papel del diseño en favor de la inclusión	42
Diseño Universal	42
Los principios del Diseño Universal	43

2

La sexualidad en la tercera edad	
La Sexualidad en un marco general	
Sexualidad Geriátrica	51
Problemáticas en torno a la sexualidad en los adultos mayores	51
Estereotipos, mitos y tabúes	51
Factores Fisiológicos	54
Cambios físicos propios de la edad	54
Afecciones sistémicas y sus tratamientos	56
Factores psicosociales	56
Autopercepción ante los cambios	58
Educación, Creencias e ideologías	58
Riesgos en la vejez en torno a la sexualidad	60
Enfermedades de transmisión sexual	60
Discriminación	61
Gerontofobia	
Discriminación y diversidad sexual	

3

El estudio de la sexualidad en la vejez	
Soluciones a las problemáticas al rededor de la sexualidad en la vejez	67
Perspectiva médica y el Diseño	67
Tratamientos médicos	67
Tratamientos protésicos contra la disfunción eréctil	70
Juguetes sexuales	72
Juegos sexuales	76
Diseño y entretenimiento	78
Sitios Web	78
Redes sociales y aplicaciones de citas	80
El mundo del entretenimiento	82
Cine	82
Historietas y novelas gráficas	84
Ilustración	88
Manuales informativos	90

## 4

### Diseño de un sistema de solución integral

Detección de una problemática en torno a la vejez y la sexualidad.	96
Etapa 0: Investigación	99
Etapa 1: Detección de los usuarios involucrados y sus interacciones	100
Usuarios identificados en la investigación	100
Detección de las interacciones entre los usuarios involucrados	103
Etapa 2: Conformación del grupo de estudio	105
Etapa 3: Interacción con el grupo de estudio	106
Etapa 4: Hallazgos de la interacción con el grupo de estudio	110
Resultados de la interacción con el grupo de estudio	112
Etapa 5: Propuestas de diseño: Proyecto Velleza	
Concepto del proyecto	115
Proyecto Velleza	
Ideación y Concepto	
Naming	
Paleta cromática	
Identidad gráfica	
Etapa 5: Lluvia de ideas	127
Lluvia de ideas	130
Etapa 6: Selección de las propuestas de diseño.	132
Etapa 7: Diseño del sistema propuesto	137
Objetivo General	137
Objetivos Particulares	137
Novela gráfica	137
Videos informativos	148
Juego de mesa	156
Etapa 8: Propuesta Final	160
Conclusiones	169

## 5

### Recursos clave para la investigación 172

#### Anexos

- Investigaciones
- Proyectos sobre la sexualidad en la vejez
- Selección fílmica para proyección
- Calendario de actividades

#### Bibliografía



**E**l mundo y la sociedad están sufriendo una serie de cambios, no solo a nivel medio ambiental, sino que también su estructura demográfica se está modificando, esto gracias a los altos avances en la Ciencia y la Tecnología, así como al ritmo de vida actual. La esperanza de vida y la calidad de vida de las personas se han incrementado en diversas regiones del mundo, como consecuencia la población de adultos mayores ha alcanzado cifras anteriormente inimaginables.

A finales de este siglo, los adultos mayores representarán la quinta parte de la población. En diversas partes del mundo este fenómeno ya ha comenzado a observarse a distintos ritmos, sobre todo en los países de Europa Central donde el proceso ha sido lento, mientras que en América Latina comenzará a verse este cambio dentro de los próximos años de forma acelerada.

El gran desafío de la sociedad, del presente y del futuro es —a pesar de los diversos problemas a los que se enfrentan los adultos mayores—, garantizar y proveer de oportunidades que les permitan integrarse a la sociedad y desarrollarse en un ambiente pleno, así como ejercer y hacer ver sus derechos y poder dar continuidad a sus proyectos de vida.



## Una mirada hacia el envejecimiento

### Los cambios sociodemográficos del mundo en el siglo XXI

A partir del siglo XX la humanidad ha presenciado una serie de cambios a nivel económico, social y cultural. Los avances científicos y tecnológicos desarrollados a partir de ese momento han sido un factor clave para la mejora de la calidad de vida de la sociedad, pues el descubrimiento de nuevos tratamientos a enfermedades que, si bien, en muchos casos no han sido su cura absoluta han logrado extender la esperanza de vida de la población a niveles anteriormente inimaginables.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas<sup>1</sup> (ONU), a nivel global, durante los últimos 50 años la esperanza de vida ha aumentado entre 20 y 25 años aproximadamente, incluso, hay regiones donde supera los 30 años, en contraste con generaciones anteriores cuya esperanza de vida apenas superaba los 55 años<sup>2</sup>(Organización de las Naciones Unidas, 2019),(Huenchuan, 2013).

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS)menciona que las personas nacidas hace algunas décadas, alcanzan actualmente una esperanza de vida alrededor de los 72 años, y se espera que este aumento continúe para las personas nacidas en los próximos años (OPS, 2020).

Esto significa un cambio en la estructura de todos los grupos etarios de la población, pues actualmente sus proporciones están cambiando. Hoy en día la población infantil se reduce, mientras que población de adultos mayores —considerados así a aquellos adultos que cuenten con una edad a partir de los 60 años, de acuerdo con la ONU — incrementa. Esto se conoce como envejecimiento de la población. Este hecho que no tiene precedentes, pues es la primera vez en la historia que la humanidad presencia este cambio en su estructura (Huenchuan, 2013).

Se puede decir que el panorama es alentador, pues representa una nueva oportunidad para los adultos mayores de planear proyectos y desenvolverse en medio de un entorno en favor de su bienestar. Sin embargo, es importante considerar el impacto a nivel económico y social que tendría una población que consta en gran parte por adultos. Las condiciones sociales, económicas y culturales son diferentes entre cada región, lo que a su vez puede marcar un gran diferenciador entre las oportunidades de desarrollo y disminuir o frenar la autonomía las personas mayores. Por lo tanto, se requiere de un gran compromiso por parte de los miembros de la sociedad y las instituciones para brindar estas oportunidades bajo el marco de la igualdad (Huenchuan, 2013).

El siglo XX se caracteriza por la explosión demográfica mundial, mientras que en el siglo XXI se vive un aumento exponencial de la población de aductos mayores

El aumento de la población se debe en gran medida al aumento de la calidad de vida de las personas. Aunque represente un gran avance, el mundo deberá estar preparado para atender las necesidades de un su población comprende un gran número de adultos mayores.

La ONU estima que para 2050 la población mundial será de 10 mil millones de habitantes.

Las regiones que presentarán un mayor crecimiento de población de Adultos Mayores son el Este y el Sureste Asiático. Por otra parte, África es la región que presenta el mayor índice de aceleración en el crecimiento de su población total.

## Un mundo que envejece

El Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de la ONU (DAES) espera que para 2050 la población mundial supere los 9 mil millones de habitantes, es decir, que aumentará en 2 mil millones de habitantes con respecto a la población actual. Para ese entonces, África habrá duplicado su población, mientras que India será la nación con mayor número de habitantes. Al terminar el siglo XXI, el mundo habrá alcanzado alrededor de 11 mil millones de habitantes (Figuras 1.1 y 1.2)(ONU DAES, 2019).

La OPS y el DAES concuerdan con que esto ha representado un cambio en la estructura general de la población, tanto los índices de natalidad como los de mortalidad han disminuido, lo cual ha modificado la población de adultos mayores. De acuerdo con el reporte El envejecimiento de la Población Mundial del DAES presentado en 2019, la población que supera los 65 años es aproximadamente de 703 millones de personas y se estima que para antes de 2070 la población de adultos mayores se duplique a cerca de 1500 millones, quienes representarían a más del 16 % con relación al resto de la población (ONU, 2019b) (ONU DAES, 2019). A nivel mundial, la ONU estima que para esa misma fecha, la población de personas mayores de 65 años supere a la población infantil menor a los 15 años. (United Nations, 2020)(Figura 1.3).

### Perspectiva a nivel global

Como se menciona previamente, la población en general va en aumento, y se debe en gran medida a que los índices de mortalidad han disminuido, aunque otro punto a considerar es la reducción de las tasas de fertilidad en muchas regiones del mundo, como consecuencia, con el paso del tiempo la proporción de los grupos etarios de la población se invierte.

Los cambios son diversos entre regiones, pues se presentan a diferentes tiempos y ritmos. Estos cambios son mucho más notorios en los países desarrollados, como es el caso de muchos de los países de Europa Central. Su población comenzó a envejecer lentamente a partir de la segunda mitad del siglo XX. Actualmente, en varios puntos la proporción entre la población de adultos mayores con respecto a la población infantil es igual o ya ha comenzado a invertirse (Huenchuan, 2013).

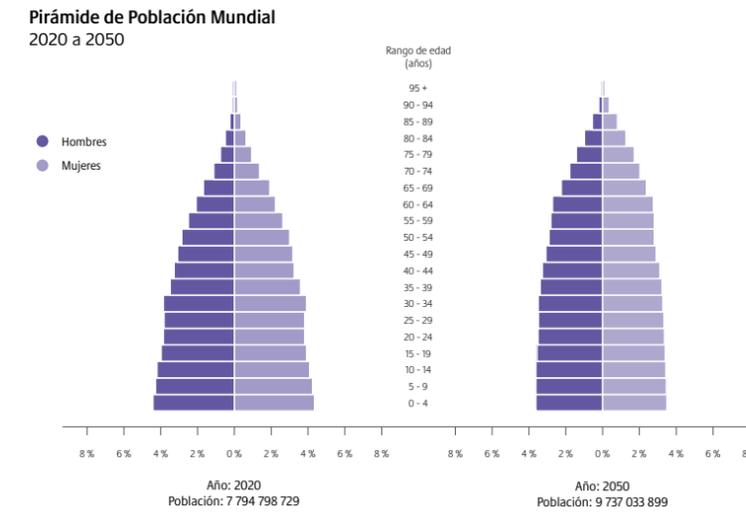


Figura 1.1: Proyección de la distribución de la población mundial por rango de edad para el siglo XXI. Onu daes (2020).

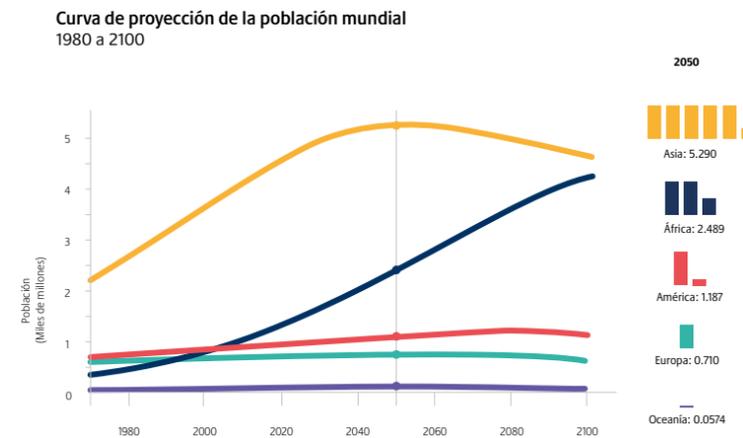


Figura 1.2: Proyección de la curva poblacional para el siglo XXI. Distribución por zona geográfica. ONU daes (2020).

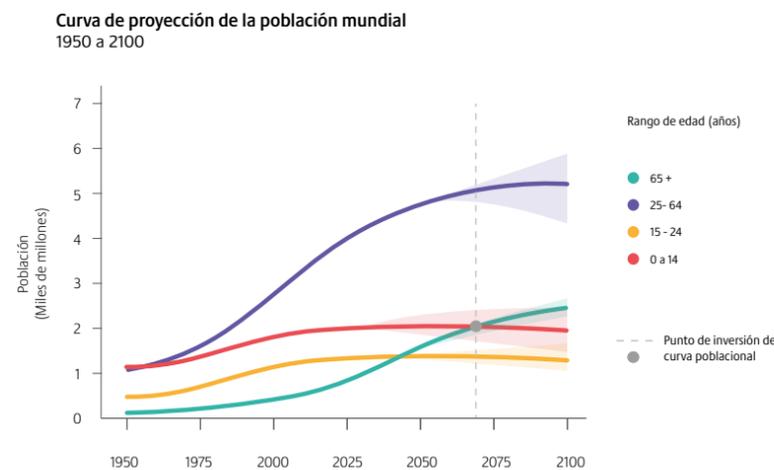


Figura 1.3: Proyección de la curva poblacional durante el siglo XXI. Inversión de la proporción entre niños y adultos mayores. ONU daes(2020).

Europa Central ha presentado un índice de envejecimiento lento, en comparación a otras regiones del mundo. Su población comenzará a disminuir paulatinamente en los próximos años.

Ejemplo de ello es Japón. Según la OMS, ya que es una de las naciones con mayor número en la proporción de adultos mayores, el 30 % de su población es mayor de 60 años, su proceso de envejecimiento le ha llevado varios años. En contraste, otras regiones con niveles de desarrollo alto y medio llevan un proceso mucho más rápido. Rusia, Irán y China por ejemplo, alcanzarán esta proporción a mitad del siglo XXI (OMS, 2018).

Otro ejemplo es Alemania. A partir de la década de los años setenta la población menor a 15 años comenzó a disminuir. Actualmente las proporciones entre la población de niños y adultos mayores es similar y se prevé se mantenga esta tendencia (Figura 1.4)(Huenschuan, 2013). Se espera que el resto de sus grupos etarios mantengan proporciones similares entre sí para antes de 2050 y su población en general tienda a disminuir.

Conforme el tiempo ha pasado, en estas naciones sus estructuras familiares se han modificado, así como los ritmos y estilos de vida. Hoy en día mucha de su población económicamente activa decide trabajar más y enfocarse en un desarrollo profesional o académico, dejando a un lado la formación familiar. Algunas personas deciden vivir solas, o bien, si forman una pareja deciden no tener hijos o hay quienes optan por formar una familia pequeña donde el número de descendientes es bajo, por consiguiente, la población infantil comienza a reducirse, en comparación a la del resto de los grupos de edad. Al final, esto ha resultado en el lento al envejecimiento de la población europea(ONU, 2015).

En contraste, en los países en vías de desarrollo, el proceso de envejecimiento es mucho más lento, no obstante, su población en general crece a un ritmo muy acelerado. Por ejemplo, Camerún en África. Sus índices de natalidad son mucho más altos, en contraste con los indicadores de mortalidad de adultos mayores. La población joven supera por mucho a la de los adultos mayores, debido a las diversas problemáticas a las que se enfrentan, como la escasez de sus recursos y sus índices altos de mortalidad. Aunado a ello, son enormes las deficiencias en sus sistemas de salud y seguridad pública e implica que la esperanza de vida se reduzca de manera significativa, así como otro tipos de problemas sociales. Esta oscila entre los 55 y 60 años. A pesar de sus problemas, es una de las regiones que presenta un mayor índice de aceleración en el crecimiento de su población, como consecuencia el aumento exponencial de sus problemáticas (Figura 1.5)(ONU, 2019a),(ONU, 2019b).

### Pirámide de distribución poblacional Alemania 2020 a 2050

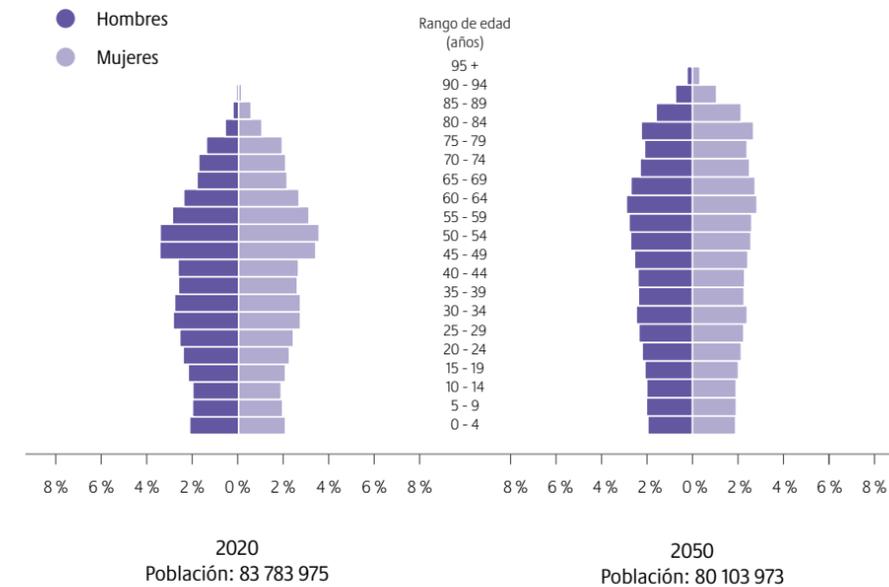


Figura 1.4: Comparativa de las pirámides poblacionales. Periodo 2020- 2050. Alemania. ONU daes(2020).

### Pirámide de distribución poblacional Camerún 2020 a 2050

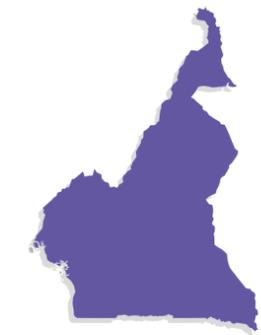
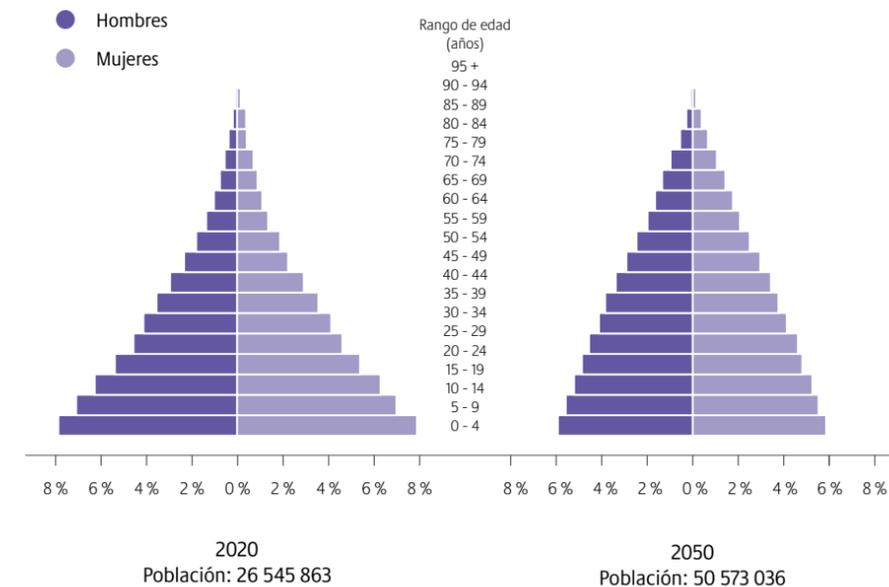


Figura 1.5: Comparativa de las pirámides poblacionales. Periodo 2020-2050. Camerún. ONU daes(2020).



### El envejecimiento de América Latina

América Latina presenta algunas particularidades que es interesante analizar. Sandra Huenchuan señala que a partir de 1970 la población menor a 15 años comienza a disminuir y es que pasa a ser de un 40 % hasta aproximarse aun 28 % para el año 2010. Estima que disminuya a un 18 % para 2040 y que continúe así hasta llegar al 15 % a finales del siglo. En contraste, el grupo de los adultos mayores pasa de ser de 5.6 % en 1950 a 10 % en 2010 y se prevé que superará el 20 % aproximadamente para 2040 hasta alcanzar casi el 36% para 2100. (Huenchuan, 2013; OPS, 2020).

Huenchuan señala también que el envejecimiento de América Latina presenta un ritmo mucho más acelerado, a un tiempo relativamente menor, a diferencia con Europa, región a la que le tomó varias décadas comenzar a invertir la proporción de la población de sus grupos etarios, entre los siglos XVIII y XIX.

Mientras que en 2010 se reportaba que había 36 personas mayores por cada 100 niños, el pronóstico es que para 2036 esta proporción se invierta, y para 2040 haya 100 menores por cada 116 personas mayores de 65 y para 2100 sean 142 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años.

La Organización Panamericana de la Salud señala que en América Latina se prevé que la población de adultos mayores con respecto al resto de la población estaría cerca de duplicarse, y pasaría del 13 al 25 %, al mismo tiempo reducirse la proporción de población infantil drásticamente. (Huenchuan, 2013).

Por otro lado, la esperanza de vida también ha visto un cambio. En 1950 la esperanza de vida al nacer para ambos sexos no superaba los 52 años, mientras que en 2010 ya era de casi 75 años. Lo mismo ocurre con la esperanza de vida a los 60 años. En 1980 se esperaba que la población de 60 de ambos sexos viviera unos 17 años más aproximadamente, hoy en día se estima que supere poco más de 22 años (ONU DAES, 2019).

Se observa que los ritmos de los índices de envejecimiento de la población de América del Norte y América Latina son casi similares, con una diferencia temporal mínima. Sin embargo, se deben considerar que las condiciones

Proceso de envejecimiento en diversos países  
Proporción: de 7 a 14 %

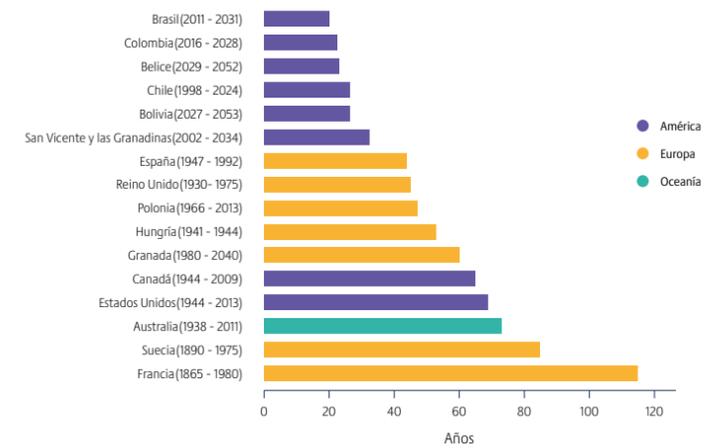


Figura 1.6: Comparativo Aumento en la población de adultos mayores. Muestra: Países de Europa, Oceanía y América. ONU DAES(2020).

Relación de dependencia  
América Latina  
Menores de 15 años y adultos mayores de 65 años

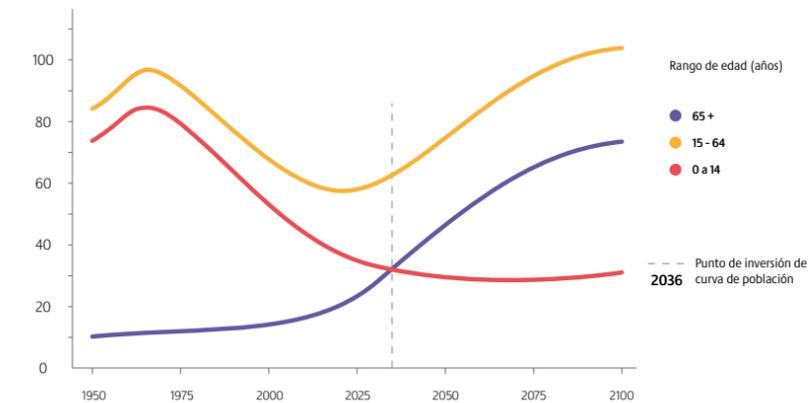


Figura 1.7: Relación de dependencia. Muestra América Latina. Periodo: 1950 - 2100 ONU DAES(2020).

Esperanza de vida a los 60 años  
América Latina  
1975 a 2100

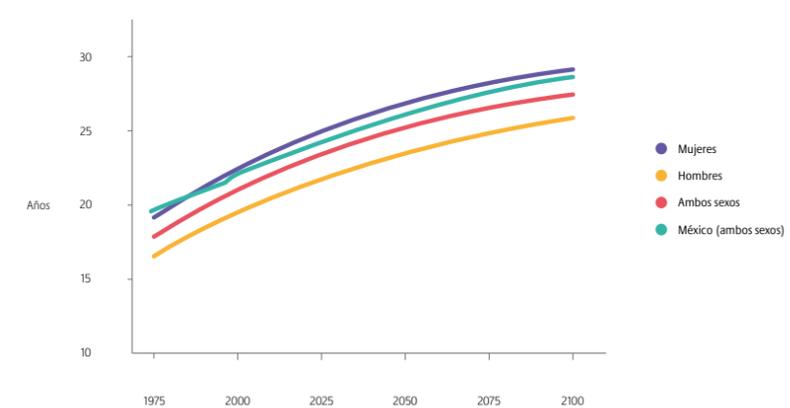


Figura 1.8: Esperanza de vida a los 60 años de edad. Muestra: América Latina y México. Periodo 1975 - 2100. Onu DAES(2020).



**Pirámide de distribución poblacional**  
**México**  
2020 a 2050

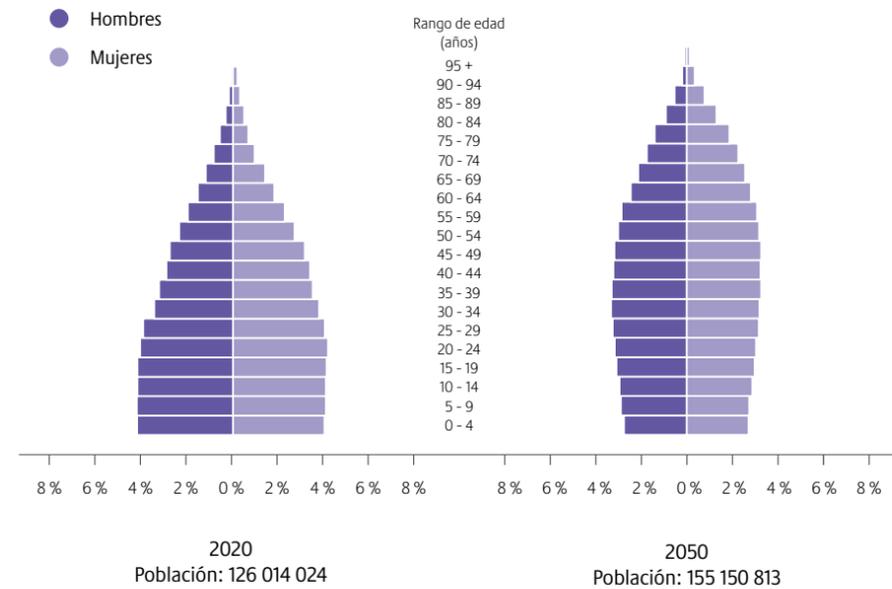


Figura 1.9: Pirámide poblacional por rango de edad. Muestra México. Periodo 2020 - 2050 inegi(2020).

**Curva de población por grupos de edad**  
**México**  
1950 a 2100

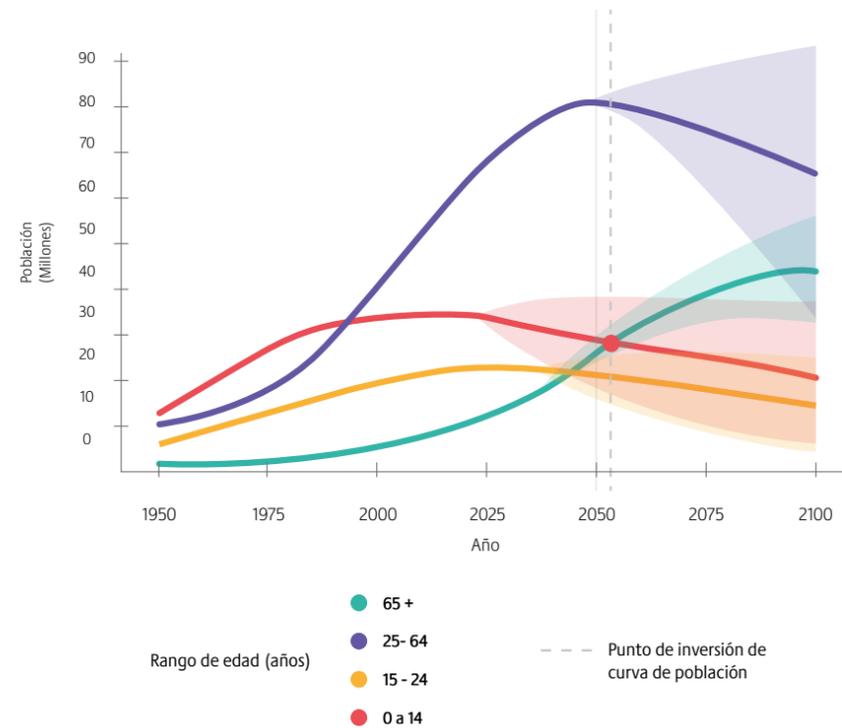


Figura 1.10: Proyección de la inversión de la proporción de niños y adultos mayores. Muestra México. ONU daes(2020).

socioeconómicas en las que se dan no son las mismas, pues existe una brecha muy marcada incluso en las diferentes naciones de estas regiones.

A las instituciones gubernamentales de América Latina les tomará un tiempo mucho menor el planear estrategias y para adaptarse a las condiciones que se presentarán a futuro, así como llevarlas a cabo. Las expectativas de sus gobiernos podrían verse rebasadas si estas no se determinan con antelación los problemas a los que puedan enfrentarse a futuro y sus sistemas podrían colapsar ante la saturación de la demanda de los servicios (Huenchuan, 2013),(ONU DAES, 2019).

**El caso de México**

De acuerdo con los datos presentados por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), A 2020, de los más de 126 millones de habitantes, los adultos mayores representan el 12 % con 15.4 millones, de los cuales entre el 54% son mujeres y el resto son hombres. Actualmente, sus índices de natalidad disminuyen, apenas superando los 2 millones de nacimientos reportados en 2019. Se proyecta que esta tendencia se mantendrá así para los próximos años (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020) (Figura 1.9).

Por otro lado, el INEGI declara que en los últimos años la edad mediana de la población ha aumentado, pues pasó a ser de 26 años en 2016 a 29 años en 2019 y el índice de envejecimiento actual es de 38, es decir, por cada 100 habitantes, 38 personas son adultos mayores (INEGI, 2020).

Se espera que para 2050 la población del país sobre pase los 155 millones de habitantes. La esperanza de vida al nacer se espera que casi alcance los 80 años, mientras que se espera que la población de adultos mayores de 60 viva otros 26 años más aproximadamente. La inversión entre la proporción de niños menores de 15 años y adultos mayores de 60 se espera que ocurra después de 2050 (ONU DAES, 2019; INEGI, 2020) (Figura 1.10).

Lo que estos datos permiten comprobar, es que efectivamente, la población a nivel mundial está entrando en una fase de envejecimiento y que se presenta a ritmos diferentes en cada región. Las condiciones socioeconómicas y culturales impactan directamente en la estructura de la población .

Después de Brasil, México es uno de los países que presentará uno de los mayores índices de envejecimiento en la región



## El envejecimiento como un proceso de revitalización

### ¿Qué es el envejecimiento?

La OMS declara que, biológicamente, el envejecimiento es «la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo».

A largo plazo, el envejecimiento implica la afección en las habilidades físicas y cognitivas y un mayor riesgo a padecer enfermedades degenerativas que podrían poner en peligro su vida. Sin embargo, estos cambios se presentan en forma diferente de persona a persona, pues el envejecimiento también está asociado a diversos cambios en la vida de las personas a lo largo del tiempo: laborales, sociales y familiares. Es necesario tomarlos en cuenta, pues pueden significar un diferenciador en un proceso de sanación, adaptación y renovación psicosocial (OMS, 2018).

El envejecimiento es un proceso natural que implica daños moleculares durante el paso del tiempo. Algunas capacidades se van perdiendo durante este proceso

### Los principios en favor de la mejora de la calidad de vida de los Adultos Mayores

De acuerdo con el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales (DAES), a continuación se describen los cinco principios adoptados por la Asamblea General de la ONU en 1991. Su propósito es que sean implementados por los gobiernos de las naciones lo antes posible. Estos principios promueven medidas que permitan garantizar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores.

- Independencia: Los adultos mayores deben tener acceso a los servicios básicos: alimento, agua, vivienda, vestimenta y salud; así como la oportunidad de realizar un trabajo remunerado, poseer un patrimonio en medida de lo posible o vivir en un entorno que garantice su seguridad.
- Participación: Los adultos mayores deben ser integrados en todos los ámbitos de la sociedad, en la participación de los procesos democráticos que afecten directa o indirectamente su entorno, así como poder formar parte en asociaciones donde compartan intereses en común y a su vez puedan aportar su servicio en favor de la sociedad.
- Cuidados: Los adultos mayores deberán vivir en entornos familiares y sociales que les permitan gozar de su cuidado, tener acceso a los ser-

vicios médicos, jurídicos o sociales de las instituciones que garanticen su bienestar físico y psicológico, así como ser titulares de sus derechos humanos fundamentales.

- Autorrealización: Los adultos mayores podrán participar en programas que fomenten su aprendizaje, a través de recursos educativos, culturales, o recreativos.
- Dignidad: Los adultos mayores deberán recibir un trato digno y equitativo, con las mismas oportunidades. Ninguna condición como la raza, la edad, el sexo, el origen étnico o discapacidad, deberá ser objeto de discriminación (ONU, 2015).

### Envejecimiento Activo

A finales de la década de los noventa, la OMS propone el término envejecimiento activo como: «el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida, a medida que las personas van envejeciendo de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades [...]». A partir de entonces, se busca integrar a la vida de las personas las variables en favor de este envejecimiento activo, como lo son la integración social, la activación física, y la atención médica (Libro Blanco Sobre el Envejecimiento, 2011).

Este término deriva de la campaña “El Abrazo Mundial” que tuvo lugar en 1999. Diversas instituciones especializadas en la salud, el deporte y la cultura, entre otros rubros, promovieron la participación de los adultos mayores en favor de vivir una vejez más saludable. En ella participaron más de un millón personas originarias de 97 países. (Sigamos Activos para Envejecer Bien, s. f.)

La OMS detecta seis variables que, de acuerdo con ella, son imprescindibles para vivir una vejez activa óptima:

- Buena salud
- Buen funcionamiento físico
- Buen funcionamiento mental
- Autonomía e independencia
- Seguridad económica
- Participación e integración social (Ramos Monteagudo et al., 2016), (Libro Blanco Sobre el Envejecimiento, 2011).



Durante el envejecimiento puede llevarse una vida activa con las mismas oportunidades y derechos que los de cualquier persona.

La sexualidad activa es un indicador del bienestar y la felicidad de las personas. La edad no debe ser un factor que limite o frene su plenitud.

Una calidad de vida óptima contempla ocho aspectos esenciales: el intelectual, el existencial, el físico, el emocional, el social, el ocupacional, el contextual y el financiero (Figura 1.5) (Eight Dimensions of Wellness, s. f.).

Además, otro factor determinante en la calidad de vida son los entornos donde las personas se desenvuelven. Los entornos propicios involucran espacios, como edificios, transporte público seguro, entre otros lugares en donde se pueden realizar actividades, aunque se hayan perdido algunas capacidades (OMS, 2018).

En general, la salud física de los adultos mayores no depende únicamente de factores genéticos. En el equilibrio de la salud también se ven involucrados los entornos sociales o físicos, así como características individuales, como el sexo, el origen étnico y la estabilidad económica. Algunos de estos factores comienzan a desarrollarse a partir de la infancia, formando hábitos cuyos resultados se ven reflejados a largo plazo. Mantener estos hábitos de forma continua ayudan a reducir los riesgos de padecimientos en la edad adulta y ayudan a preservar las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales, retrasando la dependencia y la fragilidad (OMS, 2018).

### La sexualidad como parte del envejecimiento activo

Dentro la salud física y psicológica de las personas, destaca un factor muy importante: la sexualidad. Como parte de la vida humana, es una cualidad que tiene un alto impacto en la calidad de la vida de todas las personas, es un factor del cual se compone la identidad de las personas y no es exclusiva de un rango de edad sino que permanece inseparable a lo largo de las diversas etapas de la vida (Acevedo Ayala, & Bartolucci, 2016).

Sin embargo, los cambios fisiológicos en los órganos sexuales, las enfermedades, el consumo de medicamentos y la educación sexual recibida son algunos aspectos que influyen en el comportamiento sexual de los adultos mayores, Entre los factores más comunes que afectan el desempeño sexual por la edad pueden ser: la eyaculación precoz y la disfunción eréctil en el caso de los varones, y la falta de deseo sexual y el coito doloroso o frustrado en el de las mujeres.

El doctor Juan Manuel Espinosa, del Grupo de Atención al Mayor de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), argumenta que la edad no debe ser un factor que frene la plenitud de la sexualidad, sino que debe

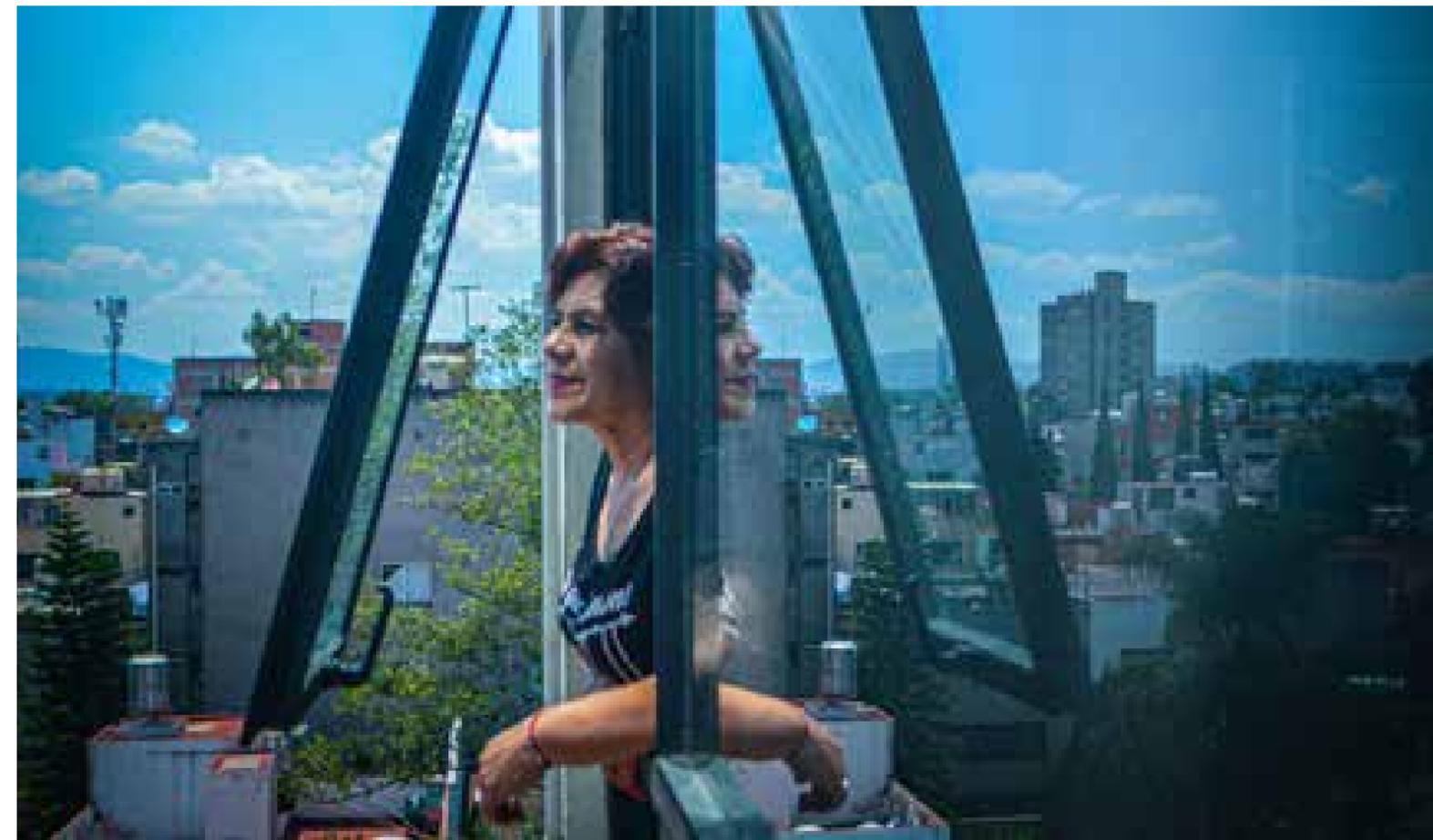
considerarse como una oportunidad de replantear las relaciones en la pareja, ya que significa una nueva oportunidad de retomar actividades abandonadas como gracias a la disminución en las obligaciones familiares o laborales.

Espinosa señala que, diversos tipos de padecimientos, así como sus tratamientos, la educación recibida, entre otros problemas justifican la disminución de la actividad sexual con el paso del tiempo, lo que se traduce en un proceso de adaptación a estos cambios.

No obstante, como él lo señala, se ha demostrado que una actividad sexual constante trae beneficios a la salud, y por lo tanto, al bienestar psíquico de las personas. Una vida sexual activa se traduce como un indicador de la felicidad de forma individual, incluso en la vida dentro de la pareja.

Cabe mencionar que cualquier manifestación afectiva, incluyendo las relaciones sexuales, denotan una sólida capacidad comunicativa que refuerza los lazos afectivos e influyen en la percepción del bienestar integral.

Diversas organizaciones al rededor del mundo reconocen los derechos de las personas adultas mayores en favor de su bienestar



No todas las personas viven su vejez de la misma manera. En muchos, los daños sistémicos y las discapacidades comienzan a manifestarse a edades más tempranas

## Derechos Humanos en favor de la salud y la sexualidad de las personas mayores y las personas con discapacidad

La Organización de Estados Americanos (OEA) en la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, en el Artículo 5: Igualdad y No Discriminación del Capítulo IV sobre los Derechos Protegidos de las Personas Mayores establece que «Queda prohibida [...] la discriminación por edad en la vejez». Asimismo, en su Artículo 16, sobre el Derecho a la Privacidad y a la Intimidad declara que:

La persona mayor tiene derecho a la privacidad y a la intimidad y a no ser objeto de injerencias arbitrarias o ilegales en su vida privada, familia, hogar o unidad doméstica, o cualquier ámbito en el que se desenvuelven, así como en su correspondencia o cualquier otro tipo de comunicación (OEA, 2009).

Por otra parte, el Artículo 19, Derecho a la salud declara:

La persona mayor tiene derecho a su salud física y mental, sin ningún tipo de discriminación [...] y como una de las medidas para garantizar este derecho propone que se debe:

- c. Fomentar políticas públicas sobre salud sexual y reproductiva de la persona mayor [...]
- f. Garantizar el acceso a beneficios y servicios de salud asequibles y de calidad para la persona mayor con enfermedades no transmisibles y transmisibles, incluidas aquellas por transmisión sexual [...] (OEA, 2009).

Las instituciones gubernamentales de todas las naciones deberán contemplar y hacer valer en sus legislaciones los Derechos Humanos fundamentales que garanticen la calidad de vida de todas las personas, incluyendo a los adultos mayores y las personas que presenten algún tipo de discapacidad: sensorial, motriz o mental.

Es responsabilizada, tanto de las instituciones, como de los miembros de la sociedad respetar y cumplir estos derechos fundamentales, en favor de ofrecer las mismas oportunidades de desarrollo y participación en la sociedad, de lo contrario, se deberán aplicar las sanciones correspondientes de acuerdo a la ley.

## Los retos a futuro sobre la vejez

La vejez presenta muchos niveles de diversidad, pues las personas no viven el proceso de envejecimiento de la misma manera. Por ejemplo, algunas personas sufren algún tipo de deterioro a una edad más temprana y sus necesidades varían con respecto de las de otras. Asimismo, los entornos sociales y ambientales en los que se desenvuelven también son diversos y dependen de los rasgos personales y sociales. Estos predeterminan sus oportunidades.

Por otro lado, los estereotipos también guardan una relación estrecha con estos entornos. Frecuentemente existen creencias que predisponen a los adultos mayores como personas frágiles y altamente insuficientes.

El mundo se encuentra en con cambio constante en sus estructuras familiares. Si bien se ha extendido la esperanza de vida y las familias son más numerosas, muchas viven separadas y sus vínculos se debilitan (OMS, 2018).

En las regiones donde la población joven es mayor se observan familias compuestas por miembros de múltiples generaciones, en el caso contrario, donde se comienza a percibir un incremento de la población de adultos mayores se observa que muchos de ellos viven solos, lo cual, puede ser perjudicial a su estabilidad emocional o sanitaria (OPS, 2020).

La sociedad de la actualidad se enfrenta a otros problemas, algunos derivados de los estilos de vida, como el sedentarismo, el consumo de alimentos procesados industrializados, la contaminación, entre otros, que desatan o aceleran el desarrollo de padecimientos crónicos degenerativos, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el cáncer, entre muchos otros. Por ende, cuando la población llega a la vejez, aunado a la disminución de las capacidades sensoriales como la vista o el oído, se suman estas enfermedades, y su calidad de vida se reduce significativamente; sus limitaciones y sus necesidades aumentan y provocan que su autosuficiencia e independencia se fragmente y dependan en gran medida de otras personas quienes deben garantizar su estabilidad física, psicosocial y económica; aunque esto no siempre es así. En muchos casos, son ellos quienes aún proporcionan esta estabilidad de sus familias, una acción no siempre es correspondida.

El mundo deberá estar preparado para proveer servicios y solventar las necesidades de los adultos mayores. Conforme pasa el tiempo, al ser un proceso natural, el cuerpo humano va sufriendo cambios a nivel sistémico y biológico,

El mundo deberá estar preparado para ofrecer estrategias que permitan a las personas adultas mayores a desarrollar sus habilidades, adquirir conocimientos y participar activamente en la sociedad

El diseño universal también debe proveer y garantizar las mismas oportunidades de desarrollo a todas las personas sin importar sus capacidades físicas o cognitivas, en medida de lo posible.

algunas funciones se van reduciendo y muchas capacidades físicas y cognitivas y sensoriales se debilitan o se pierden, lo que representa una disparidad en la equidad y sus oportunidades se ven reducidas y por otra parte su integridad, su autonomía se ven frenadas.

Es por ello por lo que se requiere la planificación de estrategias que permitan a los adultos mayores desarrollar sus habilidades, así como desenvolverse y participar en un ambiente que les permita al mismo tiempo contribuir al bien común a la sociedad (Huenchuan, 2013).

### El papel del diseño en favor de la inclusión de los sectores vulnerables.

#### Diseño Universal

En algún momento de la vida, las personas se encuentran en alguna situación en las que sus capacidades —motrices, sensoriales, comunicativas— se ven limitadas en mayor o menor medida (Follette Story, Mueller, & Mace, 1998).

El Diseño Universal tiene como objetivo favorecer las oportunidades, las condiciones de uso y la calidad de vida de todos los usuarios, sin importar sus capacidades físicas, motrices, lingüísticas, o cognitivas.

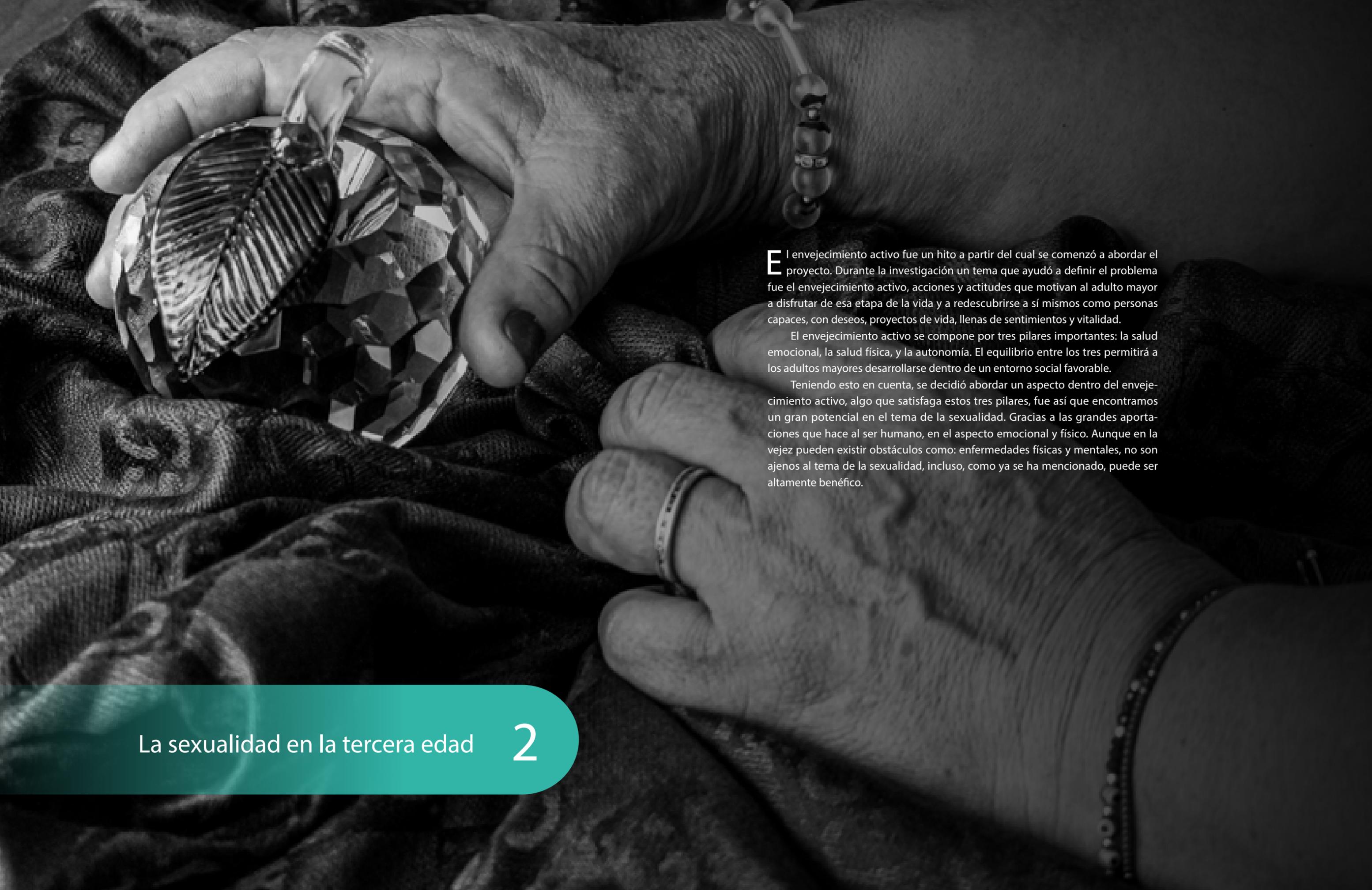
De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, el Diseño Universal debe entenderse como:

[...] El diseño de productos, entornos, programas y servicios que puedan utilizar todas las personas, en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación, ni diseño especializado. El Diseño Universal no excluye las ayudas técnicas para grupos particulares de personas con discapacidad, cuando se necesiten. (Naciones Unidas, Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado. Discapacidad y Derechos Humanos, s. f.).

### Los principios del Diseño Universal

En 1997 el Centro para el Diseño Universal de la North Columbia State University de Estados Unidos estableció siete principios básicos dentro del marco del Diseño Universal:

- 1 **Universal:** el diseño es útil y atractivo para personas con diferentes habilidades.
- 2 **Flexible:** el diseño se acomoda a un amplio rango de preferencias y habilidades.
- 3 **Simple e intuitivo:** el diseño es fácil de entender sin importar la experiencia, conocimiento, lenguaje o nivel de concentración del usuario.
- 4 **Información perceptible:** el diseño comunica la información necesaria efectivamente al usuario, sin importar las condiciones ambientales o las capacidades sensoriales del usuario.
- 5 **Tolerancia al error:** el diseño minimiza peligros y consecuencias adversas de acciones accidentales o inintencionadas.
- 6 **Mínimo esfuerzo físico requerido:** el diseño puede ser utilizado eficiente y cómodamente con fatiga mínima.
- 7 **Tamaño y espacio adecuados para el acercamiento, manipulación y uso:** tamaño y espacios apropiados para acercarse, manipular y usar el diseño sin importar el tamaño corporal del usuario, postura o nivel de movilidad (The Center for Universal Design, 1997).



**E**l envejecimiento activo fue un hito a partir del cual se comenzó a abordar el proyecto. Durante la investigación un tema que ayudó a definir el problema fue el envejecimiento activo, acciones y actitudes que motivan al adulto mayor a disfrutar de esa etapa de la vida y a redescubrirse a sí mismos como personas capaces, con deseos, proyectos de vida, llenas de sentimientos y vitalidad.

El envejecimiento activo se compone por tres pilares importantes: la salud emocional, la salud física, y la autonomía. El equilibrio entre los tres permitirá a los adultos mayores desarrollarse dentro de un entorno social favorable.

Teniendo esto en cuenta, se decidió abordar un aspecto dentro del envejecimiento activo, algo que satisfaga estos tres pilares, fue así que encontramos un gran potencial en el tema de la sexualidad. Gracias a las grandes aportaciones que hace al ser humano, en el aspecto emocional y físico. Aunque en la vejez pueden existir obstáculos como: enfermedades físicas y mentales, no son ajenos al tema de la sexualidad, incluso, como ya se ha mencionado, puede ser altamente benéfico.



## La sexualidad en la tercera edad

**H**istóricamente la visión de la sexualidad ha tenido como fin único la reproducción y se ha reducido al coito, negando socialmente la posibilidad emotiva o expresiva como vivir el amor y el placer, especialmente en la adultez mayor, esto a pesar de que es una dimensión humana importante en el desarrollo evolutivo, donde el potencial y el placer se mantienen a lo largo de la vida e influyen positivamente en la salud y en las relaciones interpersonales. Así la sexualidad implica la expresión afectiva: sentimientos, atracción, pasión, admiración y lealtad. De igual forma, es una manera de renovar el romance, expresar la alegría y el amor (Cerquera Córdoba et al., 2012).

La sexualidad es una cualidad que permanece a lo largo de la vida de las personas sin importar su edad o sus capacidades, pues es un rasgo que da sentido a la identidad de cada persona.

## La sexualidad en un marco general

La sexualidad, de acuerdo a Acevedo Ayala y Bartolucci, es una cualidad que permanece inseparable a lo largo de la vida de los seres humanos. Es una cualidad determinante de la identidad de manera individual y es importante comprender que no está presente únicamente en la adolescencia y en la adultez. Esta visión ha llevado a pensar de manera errónea en el adulto mayor como un ser que no vive ni expresa su sexualidad. Cabe mencionar que la sexualidad no implica únicamente el acto del coito, sino que implica emociones como el amor, el placer, el afecto y la comunicación y es determinado mediante las creencias, las ideas y los valores presentes individualmente. Como ellos lo afirman, la sexualidad es también una cualidad que cada individuo vive y expresa libremente, debe ser una decisión propia si se desea compartir con otra persona y la manera y el momento en que esto se realiza.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud considera que:

[...]La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se vivencian o expresan siempre. La sexualidad recibe la influencia de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, así como religiosos y espirituales. (World Health Organization, 2006 citado por Rubio-Aurioles).

De la sexualidad se pueden identificar cuatro pilares que la integran: el sexo, el género, la identidad de género y la orientación sexual.

Asimismo, mencionan Acevedo Ayala y Bartolucci que dentro de la sexualidad se encuentran inherentes algunos conceptos, que es importante definir<sup>1</sup>:

- **Sexo:** Son las características físicas y biológicas o genéticas a las que se suele identificar a una persona como hombre o mujer. Si una persona nace con un pene se le identifica como hombre, o si nace con una vulva se le identifica como mujer. Cabe mencionar que en algunas personas no siempre es así. Durante el desarrollo gestacional pueden desarrollarse características de ambos sexos, lo que se conoce como intersexualidad.
- **Género:** Son los roles, características y actitudes asignadas culturalmente de acuerdo al sexo de la persona que van desde la vestimenta, la apariencia, los gustos personales, las actividades que realizamos e inclusive, comportamientos tales como las expresiones corporales o lingüísticas. Algunas pueden variar de acuerdo con el contexto social en el que se vive, por espacialidad local o temporalidad.
- **Identidad de género:** Corresponde a la construcción de identidad que tiene presente una persona según sus actitudes, valores y creencias individuales, como cada individuo se expresa ante el mundo a través de actitudes, la vestimenta entre muchas otras características. Estas pueden corresponder o no al género o al sexo con el que se nace.
- **Orientación sexual:** Es la atracción física, sexual y afectiva que siente una persona respecto a otra. Esta relación puede manifestarse hacia una persona del otro sexo: heterosexual, el mismo sexo: homosexual, hacia ambos: bisexual, o hacia ninguno: asexual (Acevedo Ayala, & Bartolucci, 2016).

Sin olvidar que además de estos pilares, la sexualidad contempla otros aspectos:

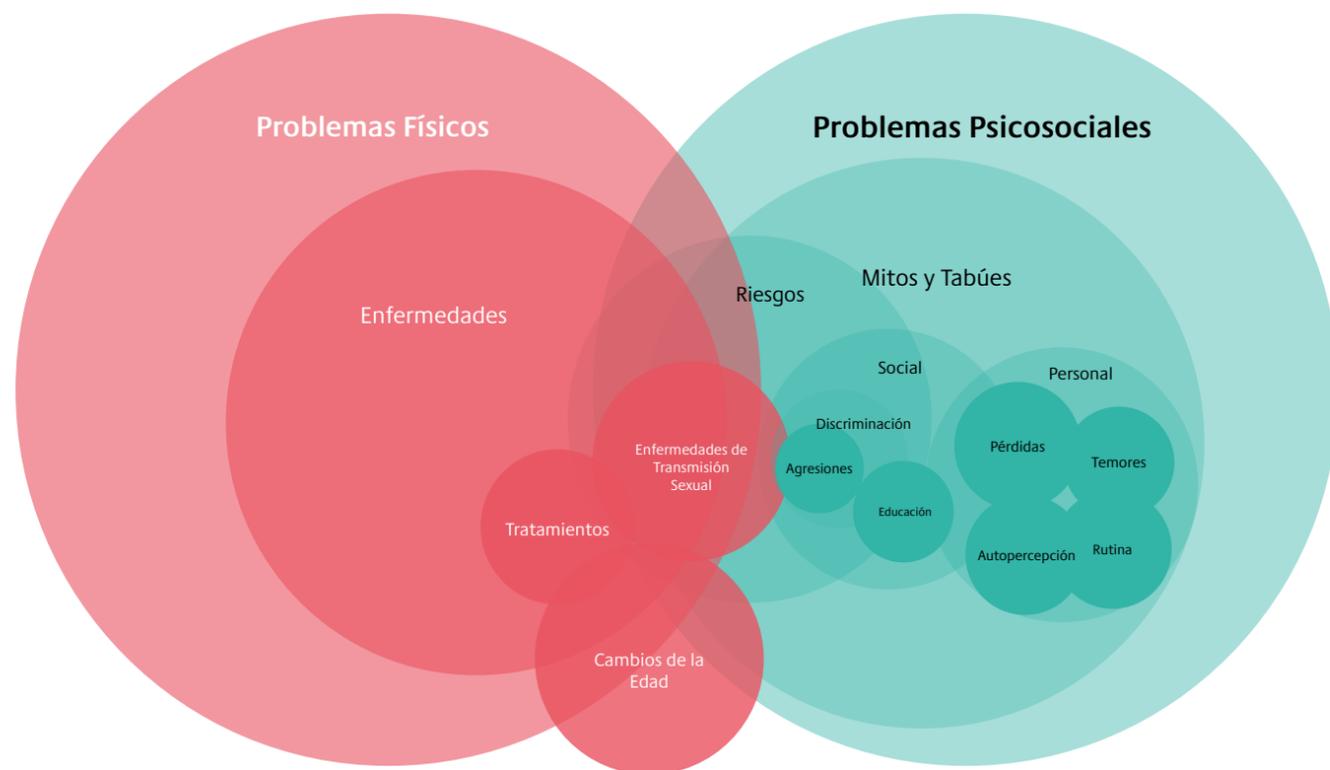
- **Reproductividad:** Dentro de un contexto más bien biológico, es la capacidad de un ser vivo de engendrar a un hijo, que además implica la capacidad de comprometerse a su crianza y los vínculos emocionales y actitudes que se mantiene entre padres e hijos.
- **Erotismo:** es la capacidad de la respuesta sensorial al sentir placer, excitación y deseo sexual, que pueden estar o no ligadas al amor. Es la respuesta sensorial por medio de factores externos a través de besos, caricias, entre otros; o de la imaginación por medio imágenes o recuerdos.

Lazo Pérez precisa que la dimensión de la sexualidad es mucho más amplia, pues no abarca únicamente el plano de la respuesta erótica, sino que en ella se ven involucrados los factores psíquicos, sociales, y culturales que permiten construir la identidad de cada persona, es decir, cada individuo vive y ve se manifiesta ante el mundo a través del cuerpo.

Como ella destaca, factores como la edad, el estado de salud, la personalidad, la autoestima, la capacidad de comunicarse con la pareja, la privacidad y el ambiente son imprescindibles para vivir la sexualidad en armonía, o mejor dicho, en plenitud. (Lazo Pérez, 2016).

La sexualidad no abarca solamente el plano del placer y el erotismo, sino que se compone de factores psicológicos, sociales y culturales.





## Sexualidad Geriátrica

La sexualidad geriátrica conlleva esencialmente la expresión de emociones y compromiso en un ambiente de amor, confianza y placer, la pareja necesita más comunicación. Ya sea que se expresen a través de las relaciones sexuales o no debe abundar la calidad en lugar de la cantidad.

Sin embargo, cuando se llega a la vejez, a menudo se enfrenta a muchos problemas, que pudieran tener un impacto negativo en la vida sexual. En la mayoría de los casos, esto se debe a problemas físicos, cambios en el estilo de vida y calidad de vida, y diversas experiencias que ya han vivido en la vida: monotonía, soledad, falta de pareja o familia, varios tipos de pérdida: amenazando su estabilidad Social, pérdidas laborales o económicas, y el declive de su autonomía o independencia.

Aunque es perfectamente normal que todo el mundo experimente estos cambios en algún momento, es importante saber cómo adaptarse a ellos y poder disfrutar de una vida de calidad. (Benavides, 2016).

## Problemáticas en torno a la sexualidad en los Adultos Mayores

### Estereotipos, mitos y tabúes

El principal problema —y de los más graves— al que los adultos mayores se enfrentan con respecto a su sexualidad es la invisibilización. Pareciera que a cierta edad ya no se tiene derecho a expresar libremente los deseos ni las fantasías; que cuando el cuerpo va cambiando con el paso del tiempo se debe evitar hacer o pensar ciertas cosas y que se debe hacerse a un lado para dar paso a quienes sí lo pueden hacer y esto incluye a la sexualidad.

Sobre este tema se han tenido muchas ideas erróneas que ni siquiera están avaladas y constan de meras suposiciones: que ellos no están interesados, que su estado de salud no se los permite o que después de la edad reproductiva la sexualidad ya no tiene ningún sentido; o bien, a aquellos quienes expresan algún interés en expresar algún deseo o fantasía se les atribuyen expresiones despectivas hacia ellos y se les considera como indecentes, degenerados, o inmorales (Kelly, 2017), (Iacub, 2017).

El rechazo hacia la vejez y las ideas preconcebidas en la cultura occidental se ven altamente influenciados por la cultura griega clásica, donde la imagen de los adultos mayores ha sido la principal razón de este rechazo.

Figura 2.1: Problemáticas en torno a la sexualidad en la vejez. Elaboración propia.

Es muy común encontrar un gran número de obras donde la imagen de la vejez es vista como sinónimo de enfermedad, decadencia o muerte, sobre todo el repudio a las mujeres mayores.

De acuerdo con Iacub, los orígenes y la evolución de estas ideas han prevalecido por siglos. La representación del cuerpo en la vejez ha estado plagado de referencias simbólicas disociadas, es decir, marcando una gran separación entre lo divino, la perpetuidad y la plenitud—la juventud—; y lo inhumano, lo efímero y la degradación —la vejez—. El cambio del cuerpo humano a través del paso del tiempo era entonces considerado como un estigma en lugar de como un proceso natural — los seres humanos como los efímeros— por lo que el futuro era algo temible pues suponía la pérdida de la belleza y se ampliaba el horizonte hacia la enfermedad y la muerte (Iacub, 2008).

Como él lo menciona, la cultura grecorromana clásica es un claro referente de la cultura occidental. En ella la apariencia física era un elemento que tenía una gran importancia, lo cual prevalece en diversas obras literarias, donde a la vejez se le han atribuido equiparaciones hacia lo antiestético, a la miseria, la enfermedad y la muerte, lo que se ha visto reflejado en un sinnúmero de reacciones de repudio hacia la imagen de vejez, y ante su llegada no se hacían esperar reacciones de miedo y rechazo. Al cuerpo en la vejez se le han asociado equiparaciones que hoy en día resultarían poco éticas (Iacub, 2008).

Horacio por ejemplo, ha recalcado firmemente este repudio hacia la imagen de la mujer anciana en varias de sus obras:

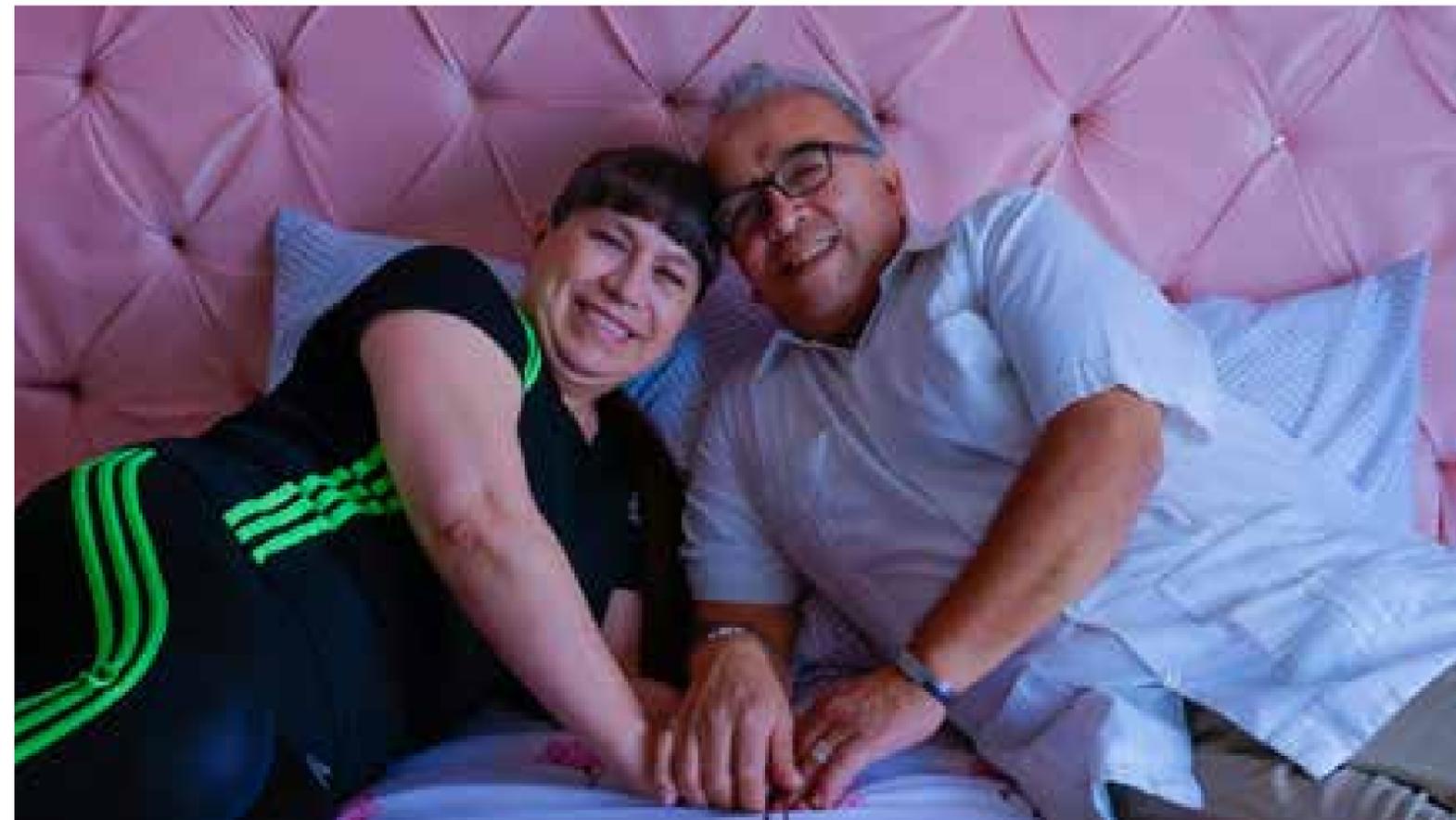
[...]¿Preguntar tú, podrida por tus años sin cuento, qué es lo que enflaquece mi virilidad; tú, que tienes renegrida la dentadura y a quien una vejez añeja ha surcado la frente de arrugas; tú, cuyo asqueroso trasero se abre entre las nalgas enjutas, como si fuera el de una vaca enferma?...¿Qué me importa si los libelos estoicos suelen estar esparcidos entre tus almohadillas de seda? ¿Se endurecen acaso menos por eso mis nervios analfabetos, o deja de languidecer por eso mi miembro? A éste, para sacarlo de la ingle orgullosa, tienes que trabajarlo con la boca[...](Épodos, 8, como se citó en Iacub, 2008).

Por otro lado, Iacub menciona que dentro del mundo del catolicismo, la vejez fue representada como consecuencia del pecado.

No es sino que a partir del siglo XIX es que se comienza a ver a la vejez desde una perspectiva médica y científica y por primera vez es analizada como objeto de estudio en diversos documentos bajo un nuevo contexto, y a partir de ahí se establecen conceptos como la gerontología y la geriatría. Ahí comenzaron a

ligarse la vida y la sexualidad en conjunto con la vejez, así la percepción de la vejez comenzó un cambio, pues las patologías asociadas a la vejez se plantearon como una causa y no como consecuencia de ella. (Achembaum, 1995 citado por Iacub 2016).

Los medios de comunicación, por otro lado, también han influido en gran medida en la construcción de estos ideales. En general, la publicidad se dirige principalmente a una audiencia joven, quienes son sus principales consumidores y se encuentra saturada de imágenes donde prevalecen los altos estándares de belleza, masculinidad y fortaleza. En repetidas ocasiones los adultos mayores no participan o bien, son ridiculizados o discriminados. Este tipo de ideales marcan un límite, el cual, los adultos mayores no pueden traspasar; se tiene un rechazo preconcebido (Iacub, 2008) (Iacub, 2017). Esta misma construcción idealista significa en los adultos mayores una disminución de su autoestima, por lo tanto, su autopercepción se ve afectada significativamente, misma que generaciones enteras han recibido educación donde, por ejemplo, el papel de la mujer implicaba simplemente el de tener y criar a los hijos; . (Hillman, 2008a) (Kelly 2017).



Es común ver en los medios de comunicación distintas clases de estereotipos, algunos están fuertemente arraigados en la sociedad y están inmersos en nuestra percepción.

## Factores Fisiológicos

### Cambios físicos propios de la edad

Como se menciona anteriormente, el cuerpo se va deteriorando con el paso del tiempo, el cuerpo va perdiendo condición y fuerza así como masa muscular. Diversas funciones motrices muy comienzan a verse reducidas. La visión y el oído comienzan a fallar. Además, se ven afectadas varias de las funciones hormonales tanto en mujeres como en hombres. En las mujeres, después de la menopausia se puede presentar falla ovárica, resequeidad vaginal y atrofia urogenital.

En cuanto a los hombres, los problemas que presentan son disfunción eréctil o menor intensidad en la erección y esta requiere de mayor tiempo para efectuarse, aumento del tamaño de la próstata, así como la disminución de la cantidad e intensidad de la eyaculación. En ambos, se requiere de mayor tiempo para alcanzar el orgasmo y su duración se ve reducida. (Acevedo Ayala & Bartolucci, 2016; Hillman, 2008a; Pérez Martínez, 2007).

### Afecciones sistémicas y sus tratamientos

Tanto Pérez Martínez y Hillman mencionan que entre los padecimientos más frecuentes de los adultos mayores se puede mencionar la diabetes, el cáncer, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia respiratoria, degeneración del sistema nervioso, artritis, hipertensión, enfermedades neurológicas y enfermedades cognitivas. Este tipo de enfermedades tiene como consecuencia el agotamiento físico y psicológico, tanto para los pacientes como de los familiares que se encuentran alrededor de su entorno social inmediato. Resulta complejo para los pacientes y sus parejas retomar su vida sexual con plenitud. (Hillman, 2008a; Pérez Martínez, 2007).

Los tratamientos de dichas enfermedades pueden traer a los pacientes efectos secundarios agravando más esta situación. A continuación se presenta una tabla en la cual se describe el tipo de medicamento y sus afecciones secundarias más comunes:

Los cambios propios de la vejez abarcan desde los de tipo fisiológico hasta una mayor susceptibilidad a padecer alguna enfermedad.

Medicamentos y sus efectos secundarios			
Clase	Nombre	Nombre comercial	Efectos secundarios más comunes
Antidepresivos	Clomipramina	Anafranil	Anorgasmia, Disorgasmia
	Fluoxetina	Prozac	Disorgasmia
	Paroxetina	Paxil	Anorgasmia, Disorgasmia
	Sertralina	Zoloft	Anorgasmia, Disorgasmia
	Venlafaxina	Effexor	Anorgasmia, Disorgasmia
Ansiolíticos	Alpraolam	Xanax	Disminución de libido
	Lorazepam	Ativan	Disminución de libido
	Temazepam	Generic	Disminución de libido
Antimaniacos	Sales de Litio	Eskalith, Lithonate	Disfunción eréctil
Antihistamínicos	Topamarite	Topomax	
	Difenhidramina	Benadryl	Disfunción eréctil
	Drixoril	Tavist-D	Disfunción eréctil
	Cimetidina	Tagamet	Disminución de libido, Disfunción eréctil
Quimioterapia	Ranitidina	Zantac	Disfunción eréctil
	Tamoxifin	Nolvadex	Resequedad vaginal, Disfunción eréctil
Antipsicóticos	Haloperidol	Haldol	Disorgasmia
	Mesoridazina	Serentil	Disminución de libido, Disorgasmia
	Trifluoperazina	Stelazine, Suprazine	Disorgasmia, Disfunción eréctil
Antiparkinsonianos	Levodopa	Sinemet	Disfunción eréctil
Misceláneos	Celebrex	Celecoxib	Disfunción eréctil
	Donepezila	Aricept	Disfunción eréctil
	Zolpidem	Ambien	Disfunción eréctil

Cuadro 1.1: Medicamentos y sus afecciones más comunes en el desempeño sexual en adultos mayores. Hillman 2017, Steinmetz et al. 2005.

Tanto las enfermedades como sus tratamientos suelen ser invasivos al organismo, lo que provoca un desgaste físico y emocional, por ende, la sexualidad sufre un alto impacto

Los problemas físicos pueden afectar la forma en la que las personas se perciben, lo que lleva a generar problemas psicosociales de forma individual o social.

## Factores psicosociales

Al llegar la tercera edad y los cambios físicos característicos esta etapa se agregan otros factores que se interponen en la plenitud de la vida sexual, tanto en hombres como en mujeres, su influencia amenaza con hacerla desaparecer.

Como ejemplos se puede mencionar: la falta de pareja, que implica mayor posibilidad de abstinencia sexual, sobre todo en las mujeres adultas mayores. En su caso, las mujeres suelen presentar patrones como la presión ejercida socialmente, por lo cual se abstienen de buscar pareja y en caso de que aparezca, en muchos casos es juzgada o rechazada.

Caso contrario ocurre en los hombres, la pérdida de la pareja también puede desencadenar en el cese de la vida sexual, aunque es mucho más aceptado que el hombre busque pareja nuevamente, incluso, si se trata de alguien mucho más joven.

Ante el deseo de continuar con la vida sexual en pareja se pueden presentar dificultades para lograrlo, normalmente están relacionadas con problemas de la erección o con el temor a "no responder como se espera que lo haga un hombre". La preocupación por no tener una respuesta "eréctil adecuada" provoca que en muchas ocasiones se abstenga de buscar pareja o de mantener un contacto sexual.

El deterioro de la relación marital, provocado por un ritmo de vida monótono o poco variada, eventualmente ocasiona que se pierda el interés en la actividad sexual. Lo mismo ocurre con la disminución de las interacciones en pareja, provocada ante la pérdida de "atractivos físicos" de la pareja o la creencia errónea de que es incorrecto tener fantasías sexuales en esa etapa, se unen para disminuir la búsqueda del acto sexual.

El agotamiento físico y psicológico ocasionado por factores externos a la sexualidad también disminuye el interés por el contacto sexual. Los temores ante un cansancio más frecuente, además de los factores externos, como el estrés, ya sea por el trabajo, o por las cuestiones económicas, desvían el interés sobre la sexualidad.

Algo que es muy importante tomar en cuenta es la forma en que las personas llevaron previamente su vida sexual y la manera en que asumió su papel dentro de su sexualidad desde su juventud. De acuerdo con las experiencias que



una persona vivió en la juventud se demarcará la forma en que vive su vejez. Alguien que vivió una sexualidad reprimida durante su juventud normalmente buscará una forma para evitar el intercambio sexual con su pareja, cuando llegue a la tercera edad se mantendrá poco atraída por la sexualidad. En cambio, una persona que tuvo una mayor aceptación y apertura a la sexualidad, a pesar de las problemáticas, será muy dada a la sexualidad.

Se puede considerar que la sexualidad y la afectividad pueden mantenerse durante la vejez y que la satisfacción sexual no tiene por qué disminuir. De hecho, las propias personas de la tercera edad expresan que la mayoría son capaces de tener relaciones y de sentir placer en una amplia gama de actividades eróticas. Incluso se informa una mejoría de sus vivencias sexuales.

La calidad de la actividad sexual en la vejez depende en mayor medida de factores psicológicos y sociales que de la edad. Las experiencias y espacios compartidos son una fuente primordial de satisfacción personal, aunque no está exenta de dificultades.

El estilo de vida y la forma en que se llevan las interacciones puede afectar en el interés por tener una vida sexual activa.

Factores como la educación o la forma en que se vivió la sexualidad previamente afectan la forma en que esta se vive en la vejez.

### Autopercepción ante los cambios

Es natural que a lo largo del tiempo el cuerpo humano sufra cambios físicos como el aumento de peso, flacidez en la piel, aparición de arrugas, aparición de canas o pérdida de cabello, así como de fuerza y de la masa muscular. No obstante, esto puede traer como consecuencia una reconstrucción de la imagen que las personas tienen de sí mismas y se puede ver afectada negativamente. Las personas de la tercera edad pueden ya no sentirse atractivas o pueden sentir algún grado de vergüenza, por ende por mostrar su cuerpo ante la pareja significa algo engorroso e inhibe su deseo sexual(Hillman, 2008a).

### Educación, Creencias e ideologías

Factores como la educación, las creencias religiosas o las ideologías pueden influir en la manera en que los adultos mayores ven la sexualidad. Frecuente mente se escuchan casos donde la educación sexual no fue abordada completamente, lo que provoca tener información fragmentada o errónea. Algunas de estas ideas van desde contemplan desde las funciones reproductivas, métodos preventivos de enfermedades de transmisión sexual (ETS) o los métodos anticonceptivos, entre, otros factores. Esto puede traducirse en un factor contraproducente, sobre todo si estas ideas se basan en ideologías sin sustento.

Otras ideas pueden depender frecuentemente de creencias religiosas, pues algunas parten de creer que la práctica del erotismo y el placer como algo sucio e inmoral y sostienen que el único fin de tener relaciones sexuales es el de procrear. Se puede deducir que esto refuerza estas creencias, lo que impide disfrutar plenamente de la sexualidad.



Actualmente se observa un mayor incremento en los casos de personas mayores que padecen alguna enfermedad de transmisión sexual y se espera que esta tendencia continúe incrementando.

## Riesgos en la vejez en torno a la sexualidad

### Enfermedades de transmisión sexual

De acuerdo con Bartolucci y Hillman, para muchos de los adultos mayores sexualmente activos ya no resulta relevante tomar precauciones al momento de tener relaciones sexuales, pues un embarazo no deseado ya no representa una amenaza en su ritmo de vida. Sin embargo, esta idea errónea implica un alto riesgo de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual. Muchos de ellos son diagnosticados al recibir tratamiento por alguna otra patología. Hillman declara que la población de adultos mayores que padece alguna de estas enfermedades también está incrementando aceleradamente.

Se estima que para 2030 a nivel mundial, cerca del 20 % de adultos mayores padecerá alguna enfermedad de transmisión sexual, principalmente el sida, la sífilis, la gonorrea y el virus del papiloma humano. Es importante concientizar a los adultos mayores sobre los riesgos que representa tener relaciones sexuales sin protección, es poca la información sobre los datos estadísticos y las consecuencias que puede tener que los adultos mayores no recibir atención médica a tiempo, además de los daños a la salud y calidad de vida que esto representa (Baños, 2007; Hillman, 2008 b).

### El SIDA en la vejez

Según el Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH-SIDA, en México no existen estadísticas contundentes sobre el número de adultos mayores infectados por el VIH, sin embargo, se considera que son más hombres que mujeres infectados. De acuerdo con este organismo, durante los talleres de información y prevención que se han impartido al rededor del país, existe al menos un caso de persona mayor con SIDA y en la mayoría de estos suelen ser hombres las personas infectadas.

México se encuentra como uno de los países con más casos nuevos de VIH-SIDA. Para junio de 2016, se tenían 184 mil 304 casos registrados de personas infectadas con VIH y de estos casos el 82 % son hombres, según datos del Dr. Marcelino Chávez García del Instituto Mexicano del Seguro Social. Aunque hasta la fecha no existen cifras oficiales del número de adultos mayores infectados se cree que cada vez más frecuentes los casos de adultos mayores de 70 y más

El Sida es tan solo una de las enfermedades de transmisión sexual más comunes y que afecta a diversos sectores de la población,

infectados, tampoco existen datos o registros de adultos mayores institucionalizados como en residencias geriátricas o centros gerontológicos con VIH-SIDA.

Por mucho tiempo, el SIDA ha representado a gran amenaza a la salud de la sociedad, no obstante, ha pasado a ser una enfermedad crónica, pues los índices de mortalidad a causa de este padecimiento han disminuido considerablemente conforme ha habido avances en la medicina. Lo que es importante considerar es que un diagnóstico oportuno, ante esta y cualquier enfermedad se traduce en el aumento de la calidad de vida de las personas, por lo que es imprescindible orientar a todas las generaciones ante estos problemas.

### Discriminación

De acuerdo con la Comisión Nacional para la Prevención de la Discriminación (CONAPRED), la discriminación significa trato diferente y trato más desfavorable para personas en situaciones similares, esto se relaciona con las características protegidas y lo llamamos discriminación directa. Sin embargo, cuando las medidas o regulaciones aparentemente neutrales tienen efectos diferentes en las personas que disfrutan del estatus de protección, la discriminación también puede ser indirecta (CONAPRED, s.f.)

Dentro de la discriminación existe una desventaja social que suele justificarse por ideologías que la representan como ineludible, es decir, que se define como natural o inmutable, de las personas en desventaja. La discriminación afecta a la concepción que el grupo social y las personas tienen de sí mismas y condiciona su posibilidad de tomar decisiones.

Por otra parte, la gerontofobia implica un rechazo irracional hacia las personas adultas mayores, este tipo de discriminación consta de actitudes o acciones poco éticas, que pueden ir desde agresiones verbales o físicas, sustentadas en ideologías erróneas.

### Discriminación y diversidad sexual

Normalmente, tal como lo plantean Sánchez y Muyor Rodríguez, es muy frecuente pensar que los adultos mayores como un único sector social, sin embargo, se trata de un grupo muy diverso, pues sus realidades y sus vivencias son las que determinan esta diversidad, por lo tanto, su proceso de envejecimiento también es diverso de persona a persona.

La discriminación representa una desventaja un trato más desfavorable para las personas que no «cumplen» ciertos estándares

Historicamente la comunidad LGBTI ha sido de las sectores de población que han sufrido un mayor número de actos de discriminación y violencia.

Dentro de la misma comunidad LGBTI también prevalecen los estereotipos y mitos que invisibilizan a los adultos mayores o a otros grupos sociales.

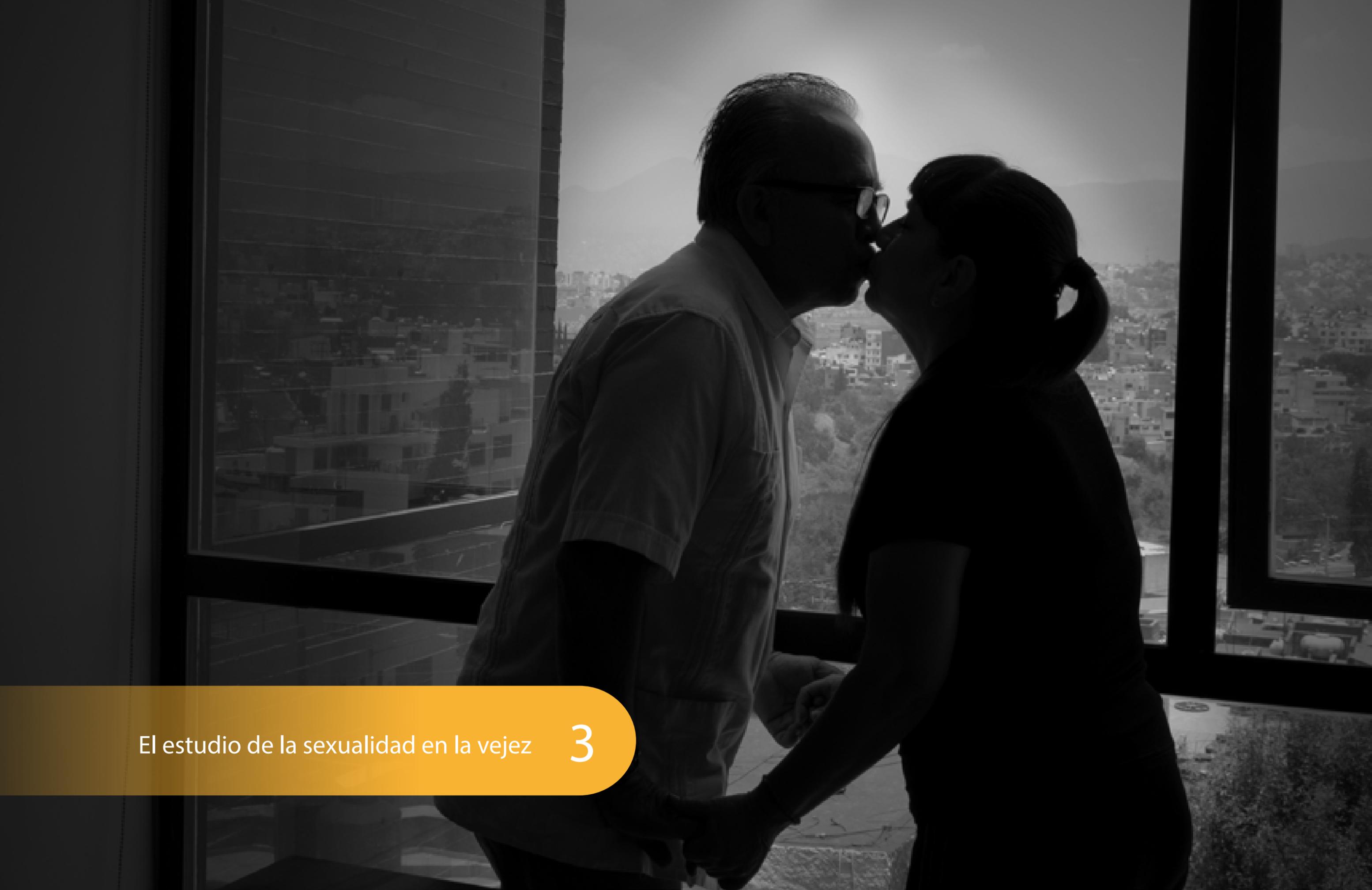
Históricamente, la discriminación y la violencia hacia las personas que pertenecen a la comunidad LGBTI se ha ejercido de diversas maneras, que van desde formas menos directas como el desprecio mediante miradas, hasta las que resultan evidentes como las agresiones verbales o físicas, esto por no "seguir el modelo normativo" donde la heterosexualidad es predominante. Este tipo de actos menos evidentes también suelen invisibilizar a las personas de la comunidad LGBTI o que no pertenecen dignamente a la sociedad (Alonso-Sánchez & Muyor-Rodríguez, 2020).

Tal como lo dicen Sánchez y Muyor Rodríguez, los actos de discriminación y violencia hacia la comunidad LGBTI se pueden clasificar de acuerdo con la forma en que son ejercidos: individual, gubernamental o sociocultural.

A su vez, la discriminación no es un acto unilateral que únicamente se encuentra fuera del círculo social, sino que dentro de esta comunidad existen también acciones de discriminación de diversas formas. Dentro de este círculo social prevalecen los mitos y prejuicios que evocan hacia los mitos y estereotipos referentes a la belleza y la juventud, según lo plantean Sánchez y Muyor Rodríguez, en este caso, los adultos mayores pertenecientes a la comunidad LGBTI sufren de una doble discriminación, lo que orilla a estas personas a introducirse en un ambiente de aislamiento mayor.

Algunos de estos adultos mayores viven en soledad, pues sufren del abandono de sus familiares, o en otros casos suelen vivir con amigos o personas con las que llegan a sentir un grado de identificación en sus hogares o en casas de retiro. Conforme su edad avanza sus necesidades incrementan, este aislamiento también lo hace, lo que aumenta las probabilidades de sufrir depresión por una sensación de soledad mayor (Alonso-Sánchez & Muyor-Rodríguez, 2020).





El estudio de la sexualidad en la vejez

3



## La visualización de la sexualidad en la vejez desde distintas perspectivas

**E**l objetivo de esta etapa de investigación es el analizar las maneras en que se ha abordado la sexualidad desde diferentes perspectivas, así como la forma en que esta visualización ha ayudado a resolver algunas de las problemática al rededor de la sexualidad en la tercera edad.

En este análisis se contemplan productos de diseño, así como otras ramas de la ciencia, la tecnología, la comunicación de información o el entretenimiento, donde se han relatado historias de vida que han marcado las vidas de las personas las experiencias con el paso de los años.

Cabe mencionar que algunos de los proyectos no se centran únicamente hacia la vejez, sino que también se han puesto su atención a usuarios de edades más tempranas o a personas con algún tipo de discapacidad. Sin embargo, es interesante observar cómo es que sus usuarios interactúan con estas soluciones y cómo para muchos ha cambiado totalmente su visión sobre la sexualidad en general a partir de su propia vivencia.

### Soluciones a las problemáticas al rededor de la sexualidad en la vejez

#### Perspectiva médica y el Diseño

##### Tratamientos médicos

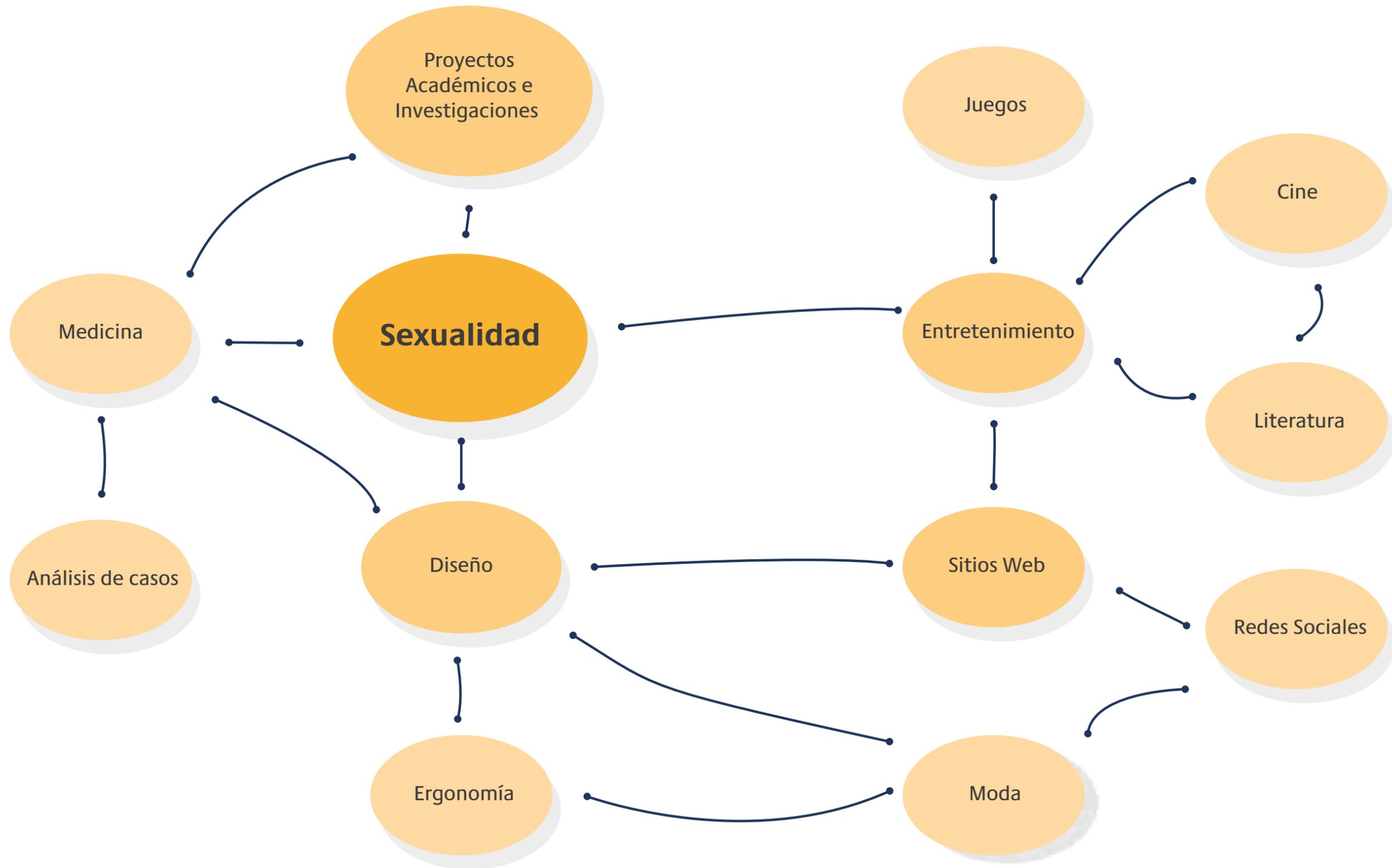
El desarrollo de medicamentos para combatir la disfunción eréctil en hombres y aumentar el deseo sexual en las mujeres han tenido un alto impacto a nivel físico y psicológicos en sus pacientes.

El sildenafilo —bajo su nombre comercial como Viagra—es un tratamiento médico que se emplea para combatir la disfunción eréctil el cual actúa aumentando el flujo por los vasos sanguíneos, sobre todo en los que se localizan en el cuerpo cavernoso del pene, lo que aumenta la firmeza y la duración de las erecciones (Boolell et al., 1996).

También se puede mencionar la flibanserina — conocida comercialmente como Addyi o la viagra femenina— que ha sido empleada inicialmente como un antidepresivo que puede ayudar a las mujeres a generar sustancias químicas en el cerebro y mejorar su estado de ánimo. Más adelante se descubrió que tiene la capacidad de aumentar su apetito sexual (Butler, 2020).



Figura 3.1. Viagra para hombre y mujer  
Rosario Nuestro. s.f.



La sexualidad ha sido abordada desde diversos puntos de vista con el fin de ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas.

Figura 3.1: Visualización gráfica del abordaje de la sexualidad. Comprende la visualización tanto el abordaje en general como en la vejez. Elaboración propia

Los tratamientos protésicos hay ayudado a mejorar la vida de los pacientes y a contrarrestar los efectos de la disfunción eréctil.

### Tratamientos protésicos contra la disfunción eréctil

Si bien, en muchos casos el tratamiento por medio de medicamentos y orientación psicológica han representado una ayuda significativa para los pacientes, en otros este tratamiento resulta poco o nada efectivo ante sus necesidades, por lo que se debe recurrir a otras alternativas.

En los últimos años se han desarrollado implantes para el pene, ya sean flexibles o hidráulicos, cuya propósitos es simular las funciones de los cuerpos cavernosos del pene, los cuales requieren del aumento del flujo sanguíneo para obtener la erección (Cruz, 2017).

Las prótesis flexibles constan de un soporte metálico recubierto con alguna silicona quirúrgica que únicamente se flexiona en cuanto se desee tener relaciones sexuales. Al finalizar el coito y recuperar el estado de flacidez del pene se debe flexionar nuevamente en la posición original. Su inconveniente es que la erección es poco natural, además de resultar un poco incómoda.

Por otro lado, las prótesis hidráulicas constan de un sistema de un cilindro, que se conecta a un contenedor de una solución salina que pasa a través de un par de membranas gracias a una válvula. El cilindro se coloca en el cuerpo cavernoso del pene mientras que el contenedor se coloca cerca de la próstata y a su vez, la válvula se coloca dentro de la bolsa escrotal entre los testículos (Cruz, 2017).

En ambos casos se requiere de una cirugía medianamente invasiva y el tiempo de recuperación del paciente es de cuatro a cinco semanas aproximadamente, por lo que antes de cumplirse ese lapso de tiempo se recomienda abstenerse de tener relaciones sexuales (Cruz, 2017).

Normalmente este tipo de intervenciones representan la recuperación de su vida sexual, pudiendo llevarla como solían hacerlo. En gran parte de los casos implicaría una única vez que recurrirían este tipo de cirugía, lo que permite retomar su ritmo de vida con normalidad (Cruz, 2017).

No obstante, algunas de complicaciones pueden resultar en rechazo de la prótesis por el organismo o complicaciones debido a la mala colocación del dispositivo como lesiones en los tejidos del cuerpo cavernoso del pene, derivadas también del tamaño inadecuado de la prótesis, por lo cual, es necesario recibir cualquier tipo de orientación médica con antelación (Clínica Delgado - Auna, 2018; Penile Implant | Penile Prosthesis, s. f.; Romero Otero, 2014).

Otros tratamientos como las cirugías también pueden ayudar a contrarrestar estos efectos, sin embargo, son altamente invasivas.



Figura 3.2. Prótesis hidráulica para el tratamiento de la disfunción eréctil



Figura 3.3. Representación visual de la instalación protésica



Figura 3.4: Dildo vibrador.  
Fun Factory Cherrish

## Juguetes sexuales

Los juguetes sexuales son dispositivos que tienen como función la búsqueda de placer sexual durante el sexo o la masturbación y alcanzar el orgasmo. Algunos de ellos están orientados a contrarrestar algún grado de disfunción sexual. Usarlos o no, es considerado como una actividad totalmente normal.

El uso de estos juguetes debe ser recurso para estimular el placer y la creatividad, por lo que no debe estar condicionado, ya sea se decida utilizarlos personalmente o en pareja (Juguetes sexuales, 2020; Kelly, 2021.)

Entre los más comunes disponibles en el mercado se encuentran:

- Vibradores: son objetos que se utilizan para estimular los genitales gracias a la vibración. Se pueden introducirse en la boca, en la vagina o el ano, o usar externamente. (Figura 3.4).
- Dildos: Tienen forma alargada, algunos muy semejantes a un pene, estos no vibran. De igual manera, se pueden introducir en la boca, en la vagina o en el ano. Algunos presentan texturas para estimular el placer. Entre los materiales más comunes para su fabricación se encuentran la silicona, metales o vidrio, entre otros materiales.
- Mangas o masturbadores: Constan de una especie de tubo altamente flexible y esponjoso con un orificio por donde se introduce el pene. En algunos el extremo opuesto puede introducirse en la vagina o el ano de otra persona. El orificio suele simular la forma de una vulva, ano o una boca y el otro extremo presenta la forma de un pene (Figura 3.7)
  - Anillos: Se utilizan para restringir la circulación de la sangre del pene. Se colocan en su base y pueden ser rígidos —metálicos— o flexibles —fabricados de silicona, plástico o piel— además de presentar texturas lisas o rugosas. Algunos pueden vibrar. No se recomienda un uso prolongado —superior a 10 minutos— sobre todo si se tienen problemas en la circulación sanguínea (Figura 3.5).
  - Bombas de vacío: Constan de un tubo, donde se introduce el pene y una bomba. Su función es estimular la erección a través de la succión del aire que queda atrapado al momento de colocar el pene. Normalmente se utilizan para contrarrestar la disfunción eréctil. (Figura 3.6)

Figura 3.5: Anillo vibrador para el pene.  
We-Vibe Pivot Cherrish



Los juguetes sexuales son dispositivos que han ayudado a disfrutar del placer sexual. Es completamente normal el uso de ellos.

Figura 3.6: Bomba de vacío.  
Manual Erection System.  
Martimedica

Figura 3.7: Masturbador para el pene.  
Satisfyer Men Classic. Cherrish.





Figura 3.8: Succionador de clítoris. Satisfyer Pro Penguin Cherrish.

Figura 3.9: Vibrador para parejas. Satisfyer Pro. Cherrish .



- Bolas chinas o bolas de Ben Wa: constan de una o más esferas que se conectan entre sí que se introducen en la vagina y un cordón de extracción que se jala para retirarlas. Su función también consiste en ejercitar los músculos pélvicos y vaginales al contraerse estos. Las bolas chinas permanecer introducidas por un tiempo relativamente prolongado, por lo que se pueden realizar otras actividades. Algunas son sólidas y sus pesos varían progresivamente y otras son huecas que contienen esferas más pequeñas para lograr una sensación de movimiento dentro de la vagina, mientras que otras más pueden vibrar.
- Succionador de clítoris: es un dispositivo que en realidad funciona a través de palpitaciones que se emiten desde el extremo superior. De igual manera, puede utilizarse para estimular otras partes del cuerpo (Juguetes sexuales, 2020).
- Vibradores para parejas: generalmente tiene forma de anillo con una parte alargada. Su diseño ergonómico permite ser usado tanto de forma individual como en pareja. Durante el coito, el pene puede introducirse por el orificio, lo que estimula su base, mientras que la vulva y el clítoris pueden ser estimulados gracias a la parte alargada por medio de la fricción y la vibración.

El uso de los juguetes sexuales no está limitado, pues se pueden utilizar para estimular diversas partes erógenas del cuerpo como el cuello, los pezones, y los genitales. Además, se pueden utilizar para el placer individual o en pareja. Se recomienda además la aplicación de geles estimulantes o lubricantes.

Para reducir el riesgo de contraer alguna ITS es muy necesario realizar su limpieza adecuadamente con agua y jabón antes de compartirlos los juguetes son compartidos con otra persona si es el caso.

Muchos de estos objetos están dirigidos a un público joven, aunque actualmente, ya se encuentran disponibles varios de estos juguetes dirigidos a otros sectores de la población como los adultos mayores o personas con discapacidad. Las personas que presentan algún grado de discapacidad motriz los utilizan para obtener un mayor placer de una manera más fácil, que de otra manera, sería mucho más complicado hacer. Por ello se ha optado por utilizar materiales más ligeros y flexibles, como silicona, que además de



Figura 3.10: Vibrador de vulva y clítoris. Romp Wave. Cherrish

la facilidad de uso tienen como ventaja una mayor limpieza y un mejor mantenimiento.

Hoy en día muchos tienen como fuente de alimentación baterías de litio recargables que requieren de cables USB para su recarga, incluso, ya pueden utilizarse a través de aplicaciones para dispositivos móviles, o pueden sumergirse en el agua, lo que facilita su limpieza. Por su tamaño y peso se pueden transportar y almacenar discretamente (Juguetes sexuales, 2020).

Este tipo de artículos se encuentran disponibles en tiendas físicas y virtuales como es el caso de Cherrish, Hot Octopuss y Plátano Melón, empresas donde además de la venta de juguetes, accesorios y indumentaria, se encargan de difundir información sobre Anatomía, ETS así como brindar asesoría psicológica.

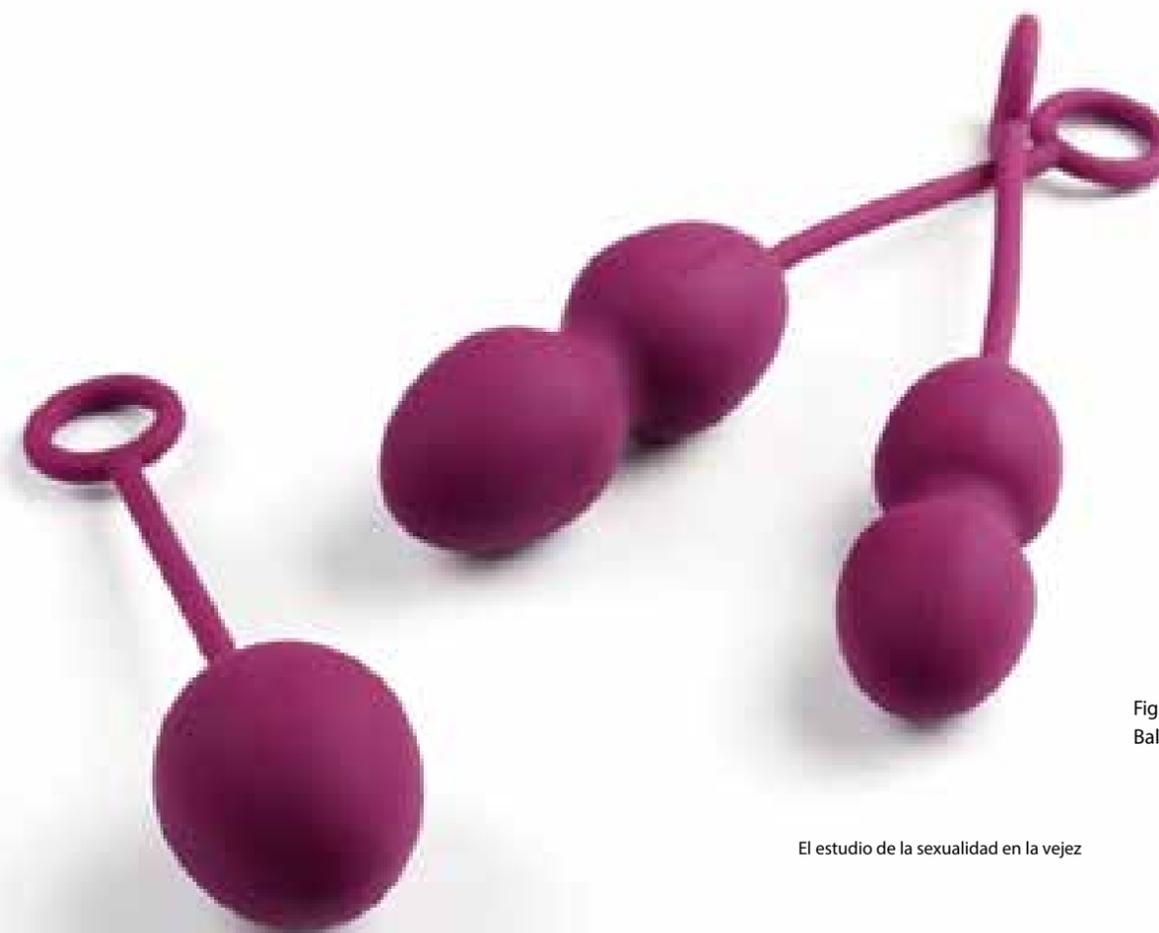


Figura 3.11: Bolas chinas. Svakom Nova Balls. Cherrish



Figura 3.12: Coupletition  
Plátano Melón.

## Juegos sexuales

El juego y la diversión son factores que ayudan al desarrollo y al fortalecimiento de la creatividad y al mismo tiempo reforzar los vínculos afectivos que se mantienen con otras personas. A su vez, los juegos representan una oportunidad de convivencia, además, a través del ejercicio lúdico se puede adquirir o reforzar el conocimiento.

En la actualidad, los juegos eróticos han tenido un gran auge gracias a su venta por Internet, pues su distribución se realiza de forma segura y discreta. Dentro de ellos existen muchas categorías: lúdicos, eróticos y de aprendizaje.

En algunos de ellos se formulan preguntas sobre conocimiento de algún tópico en específico. Su dinámica consiste de un tablero con casillas por donde se avanza conforme se contesten correctamente las preguntas, quien llegue a la meta primero, gana; por ejemplo, Sexpert. Otros constan de una baraja, como es el caso de Coupletition.

Asimismo, existen en el mercado juegos para liberar sensaciones placenteras en pareja a través de retos y estímulos sensoriales. Muchos consisten en kits que incluyen distintos materiales para jugar y experimentar, entre ellos se incluyen esencias, algunas texturas como telas satinadas, velas, plumas de aves entre otras, tal es el caso de El paraíso de cosquillas.

Otros más constan únicamente de un par de dados, como ejemplo, SexDice donde la dinámica consiste en explorar posiciones sexuales en parejas, hay pares de dados tanto para parejas heterosexuales como homosexuales. Existen otros pares de dados donde uno de ellos incluye retos, como dar besos o caricias, tocar, entre otras; mientras que el otro contiene partes del cuerpo, el reto en este caso es realizar el reto con la combinación al azar resultante al ser lanzados.



Figura 3.13: El paraíso de cosquillas  
Plátano Melón.



Figura 3.14: Pares de dados eróticos.  
FFITYLE. Amazon.



Figura 3.15: Juego de mesa Sexpert  
Plátano Melón.



## Diseño y entretenimiento

Muchos pensarían que en la vejez el ser humano deja de tener deseos y fantasías y que jamás pensaría en rehacer su vida al lado de otra persona a raíz de la falta de una pareja, y más aún, de retomar su vida sexual. Esto es completamente erróneo. Si bien, hay quienes han decidido no llevar a cabo la tarea de buscar una pareja a la práctica hay otra parte de personas mayores que ven esto como una nueva oportunidad de alcanzar su felicidad.

El auge del uso de los dispositivos móviles en la actualidad también está presente en la vejez, pues son cada vez más los adultos mayores que se aproximan a la tecnología y cuentan con al menos uno de estos dispositivos, por lo tanto, los ha llevado incrementar su interacción con otros a través de las redes sociales, cosa que en otros momentos de la historia hubiera sido inimaginable.

## Sitios Web

Es cierto que en la red se puede encontrar cualquier clase de información, desde material educativo, de lectura, o música además de muchas clases de recursos dedicados al ocio y al entretenimiento, incluidos los materiales eróticos explícitos. Además, este mismo espacio ha permitido el crecimiento de las actividades económicas como la venta de artículos de esta rama, a la vez que la interacción con otros usuarios de la red también ha tenido un gran incremento.

Tanto la búsqueda como la distribución y adquisición de material pornográfico ha tenido un incremento debido a que la mayoría de las veces se puede realizar de manera anónima, desde la comodidad de cualquier sitio y en privacidad, además de que se encuentra restringido en menor medida por condiciones legales o sociales («Pornografía en Internet», 2021).

El público de adultos mayores no está exento, pues el sitio de material eróticos Pornhub reporta que, a nivel mundial, en 2018, las personas adultas mayores a 55 años conformaban el cerca del 11% de su audiencia, manteniendo esa tendencia en 2019. En el caso de México la situación es muy similar. De acuerdo con este sitio, en 2018 las personas adultas mayores de 55 años constituían el 10% de su audiencia total, la cual aumentando a 11% en 2019 (The 2019 Year in Review – Pornhub Insights, 2019).

El apogeo de las tecnologías de la información también ha representado un medio para disfrutar del contenido erótico en internet.

Edad de los visitantes de Pornhub a nivel mundial  
Año: 2019

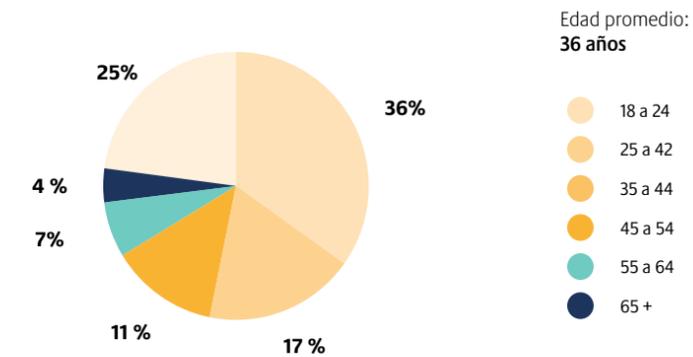
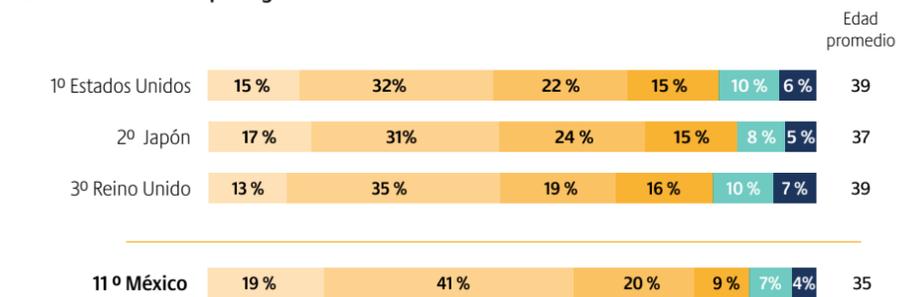


Figura 3.16: Visitantes de sitio de videos eróticos Pornhub por rango de edad. Pornhub, 2019

Distribución de edad por región



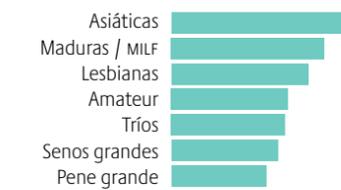
País con mayor número de visitantes adultos mayores



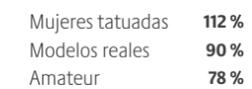
Figura 3.17: Top 3 en audiencia por ubicación geográfica. Pornhub, 2019.

Categorías de búsqueda más populares

### 55 a 64



### Categorías con mayor crecimiento



### 65+

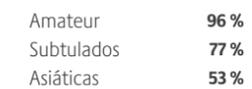


Figura 3.18: Búsqueda más populares a nivel mundial entre la audiencia de adultos mayores. Pornhub, 2019.



Para 2019, entre las categorías de búsquedas más populares se encuentran: mujeres maduras (Mature /MILF), japonesas, no profesional (amateur), y lesbianas, entre otras. En cambio, otras categorías, como mujeres tatuadas tuvieron un incremento considerable al duplicarse sus cifras con respecto al año anterior.(The 2019 Year in Review – Pornhub Insights, 2019).

De lo anterior puede deducirse que los adultos mayores aún pueden sentir y manifestar sus deseos o fantasías, lo que contradice los ideales persistentes en la sociedad. Su principal motivación es la búsqueda de placer sexual y aún se encuentran interesados en personas de su propia edad,

El enfoque de la mayoría de estos sitios Web es el del entretenimiento a través de la transmisión de contenido erótico. Sin embargo, muchos otros además ofrecen orientación sobre salud física y mental, relaciones en pareja, uso de juguetes sexuales, y prevención de enfermedades de transmisión sexual y resolución de dudas por parte de especialistas (Pornhub - Sexual Wellness Center, 2021).

### Redes sociales y aplicaciones de citas

Buscar una pareja representa una serie de aventuras y desventuras, tan solo el simple hecho de pensar en tener citas puede resultar algo engorroso. Para muchos adultos mayores la situación no es diferente, sobre todo para quienes han llevado un largo tiempo en pareja y por alguna u otra circunstancia, ahora se encuentran sin ella.

El apogeo de las aplicaciones de citas como Tinder, Happn, Badoo o Grindr han resultado en una nueva manera de entablar una relaciones con otras personas, aún sin un contacto inicial frente a frente.

En ellas se puede delimitar qué tipo de perfil es el que le interesa, características que van desde el sexo, la estatura, la edad, la formación profesional o académica, la religión o la orientación sexual; o características físicas: complexión, origen étnico; incluso, su estado de salud o qué es lo que se busca realmente: una relación estable o únicamente sexo casual; de entre una larga lista de prospectos.

Sin embargo, para las personas de la tercera edad el panorama puede ser poco alentador y no resultar como se espera. La mayoría de estas aplicaciones suelen estar dirigidas a un público juvenil, y en ellas se presentan problemas

Las redes sociales han ayudado a establecer nuevas formas de interacción, también lo han sido al momento de buscar pareja. Los adultos mayores no están exentos de estas nuevas formas de interacción.

# silver

## SINGLES



de discriminación y rechazo, y sus expectativas se ven reprimidas o frenadas. Por ello han surgido también aplicaciones como Lumen, OurTime, Match, Silver Singles y Finally, que están dirigidas a adultos mayores en búsqueda de pareja.

De acuerdo con Laura Reina y Patricia Morales, su éxito se debe al alto índice de personas sin pareja entre este rango de edad, pues de acuerdo con el estudio Solteros en Latinoamérica, elaborado por Match «la mayor cantidad de solteros (42 %) se encuentra entre personas de 50 a 59 años [...] a este grupo le siguen las personas de entre 40 a 49 años con el 29 %». Según Reina, los usuarios de estas aplicaciones se encuentran motivados por la búsqueda de una pareja mucho más estable, alguien con quien puedan compartir sus anhelos y expectativas, contrario a lo que usuarios buscan obtener de otras aplicaciones, concretamente encuentros sexuales casuales (Morales García, 2020; Reina, 2019).

Ya sea que se busque una relación casual o una relación estable, lo más importante es mantenerse firme ante estos anhelos y en todo momento sentirse libres de expresar lo que se desea y en todo momento expresarlo con la verdad. Este un proceso debe servir para encontrarse así mismo y aventurarse a ello cuando se esté preparado emocionalmente.



# Lumen

Cada vez es más frecuente encontrar historias que abordan la sexualidad en la vejez donde además es muy común observar la forma en que sus protagonistas se enfrentan las problemáticas a su alrededor.

## El mundo del entretenimiento

### Cine

El séptimo arte en esta ocasión está presente, no solo como un medio de entretenimiento, sino que ha servido como medio de información, inspiración, descubrimiento y en algunos casos como un espacio para poder identificarse con los personajes y sus historias.

Son diversas las historias de vida que tratan la sexualidad en la vejez, así como el planteamiento de sus historias, algunas parten desde el drama abordando las problemáticas al rededor de la vejez; otras desde la comedia, donde la creatividad es un recurso primordial para desenvolver las historias, cabe destacar es que la vejez es descrita como una nueva oportunidad de redescubrir quienes somos, y descubrir nuevos anhelos y fantasías.

Dentro de las películas se encuentran títulos como: En el séptimo cielo (Wolke 9 de Andreas Dresen), Los puentes de Madison (The Bridges of Madison County de Clint Eastwood), Cuando ellas quieren (Book Club de Bill Holderman) sobre el redescubrir la pasión y volver a experimentar sensaciones después de una vida monótona; Tres veces veinte años (3 Fois 20 ans de Julie Gavras), historia en la que un matrimonio es víctima de la rutina y deciden separarse para redescubrir la pasión y el romance por cuenta propia; Las chicas del calendario, (Calendar Girls de Nigel Cole) y Sólo los miércoles (cortometraje de la cinta Sexo, amor y otras perversiones, de Fernando Sariñana) sobre redescubrir el amor, la belleza, la sensualidad y una forma nueva de revitalización; y La vida comienza hoy (de Laura Mañá) donde diversas historias de vida se relacionan bajo el marco de un Taller de sexualidad.

No hay que olvidar que la comunidad LGBT cada vez más tenido una mayor presencia en las historias. En Salir del ropero (de Ángeles Reiné) un par de mujeres mayores se deciden formar un matrimonio ante el asombro de su familia, mientras que en Cuatro Lunas (de Sergio Tovar) se enlazan las historias de cuatro hombres en torno a su homosexualidad en diferentes etapas de la vida. Por otro lado, en El amor es extraño (Love is Strange de Ira Sachs) un matrimonio homosexual se enfrenta a una serie de problemas al perder su hogar.

En fin, se pueden mencionar muchos más títulos, lo interesante es analizar la gran presencia que hoy en día tiene la sexualidad en la tercera edad.



Wolke 9 (En el séptimo cielo),  
Póster publicitario, 2008  
Dir. Andreas Dresen.

La vida comienza hoy,  
Póster publicitario, 2010  
Dir. Laura Mañá.

Book Club (Cuando ellas quieren),  
Póster publicitario, 2018  
Dir. Bill Holderman.

Calendar Girls (Las chicas del calendario)  
Póster publicitario, 2003  
Dir. Nigel Cole.



Lola Vendetta y los hombres;  
Riba Rossy, R.; Penguin Random House  
Grupo Editorial; España, 2019.

### Historietas y novelas gráficas

Las historietas han sido un material de entretenimiento en México empleado a partir de 1911 para representar los acontecimientos, muchas veces mostrados en forma de sátira, mientras que la novela gráfica se crea en México hasta 1967. Pero no es hasta la década de 1980 que su éxito crece a grandes escalas, debido a su bajo costo y distribución relativamente masiva. Estos materiales han sido adquiridos principalmente por niños, adolescentes y adultos jóvenes, aunque también el público mayor también ha consumido en gran medida este material (Reforma, 2006).

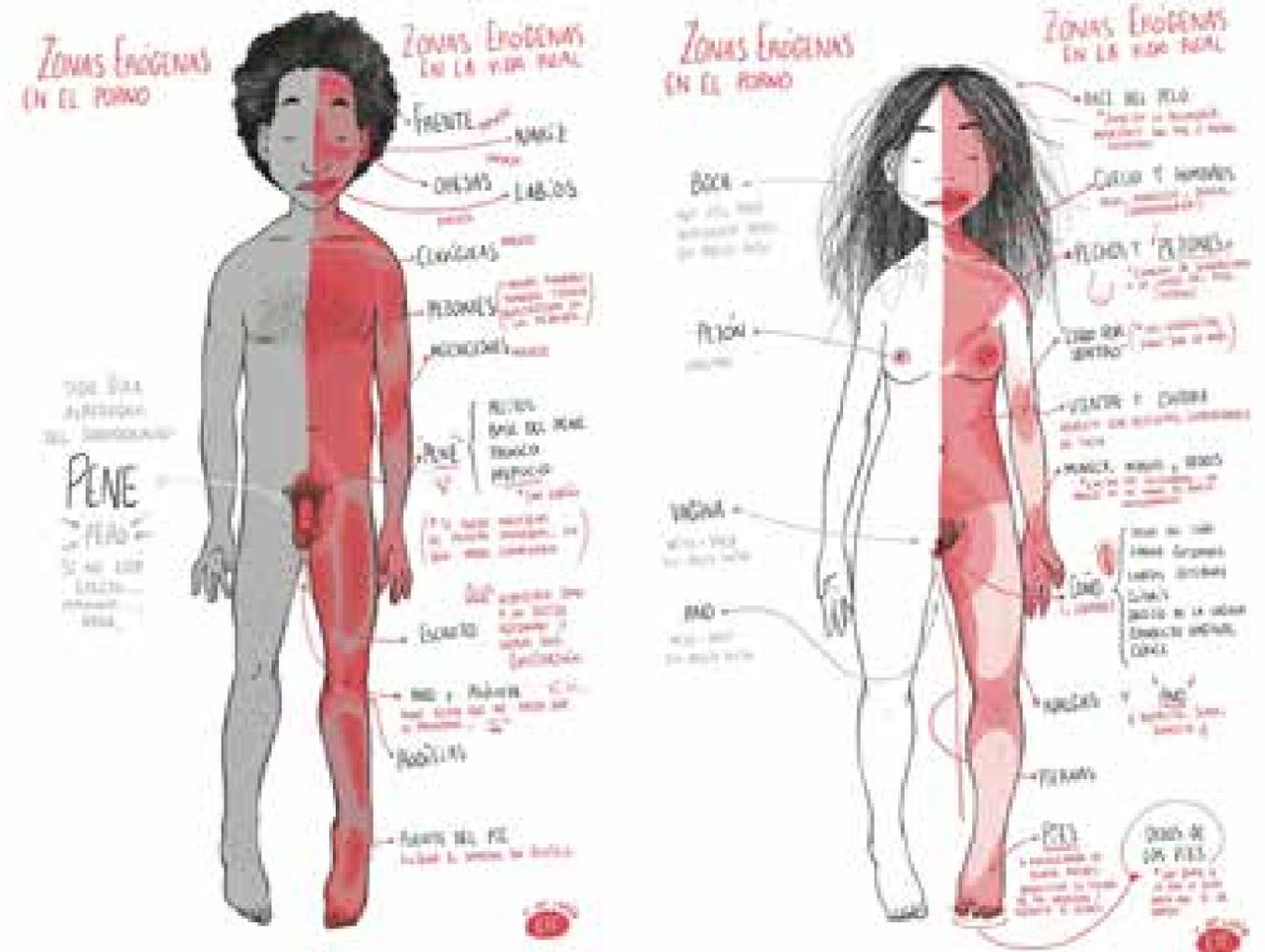
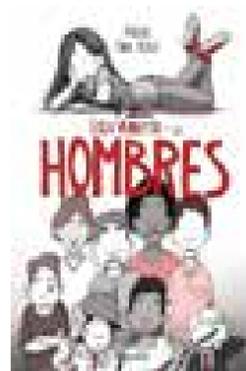
Aunque puedan existir algunas similitudes entre un cómic y una novela gráfica, pues la narrativa de ambas se realiza a través de viñetas o ilustraciones, Ale Vizarreta realiza una comparación entre estas obras narrativas; mientras que las historietas presentan una narrativa inconclusa, abierta a una continuidad y sus publicaciones mantienen una cierta periodicidad, es decir, se publican semanalmente, mensualmente o en otros periodos; las novelas gráficas generalmente tienen una mayor extensión y «su formato es “autoconclusivo e independiente”». La estructura de las novelas gráficas se mantiene constante: un inicio, un nudo y un desenlace (Vizarreta, 2021).

La sexualidad es un tema que recientemente ha tenido mayor presencia en las novelas gráficas, aunque se han dirigido principalmente a un público juvenil. Un claro ejemplo es la obra de Raquel Riba Rossy. Lola Vendetta es su protagonista, desde su perspectiva se abordan las relaciones y los problemas fisiológicos y sociales mediante un acto introspectivo.

Por otra parte, Lyona en su novela Sex-Oh!, Mi revolución sexual, además de explorar las relaciones sentimentales, también abre lugar a la búsqueda del placer por el sexo casual, su propia revolución sexual.

AmorEs, de Alfonso Casas, es una novela donde su personaje entabla un diálogo interpersonal viajando donde aborda algunos de los miedos e inseguridades de forma autobiográfica, donde lo importante es resaltar la reconciliación con uno mismo tras vivir una serie de decepciones.

De igual manera, Monstruosamente, otro título de Casas, aborda los estados emocionales que vive un hombre tras la monotonía y la inestabilidad en pareja, como la depresión y la incertidumbre. Su principal recurso representativo es la personificación de estos «demonios internos».



# HOMO MACHUS

DE ANIMALES A HOMBRES

JAVIRROYO

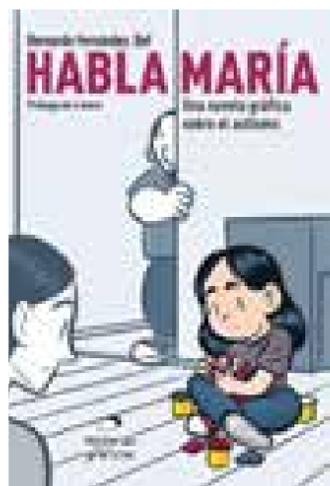


Homo Machus, De animales a hombres; Javierroyo.; Penguin Random House Grupo Editorial; España, 2020.

Javirroyo aborda los problemas del machismo en diferentes entornos sociales y como en realidad hombres y mujeres deben romper las barreras del machismo para construir en conjunto una mejor sociedad.

Vale la pena mencionar el trabajo de Bernardo Fernández (Bef), aunque su obra no aborda como tal la sexualidad, lo que hace es dar voz a sectores vulnerables como las personas con discapacidad (PcD). En su novela Habla María, narra la experiencia de él, su familia y su hija María diagnosticada con autismo; o Sensus. El universo en sus ojos, la cual es la primera novela gráfica escrita en Braille en Latinoamérica (García Abreu, 2019).

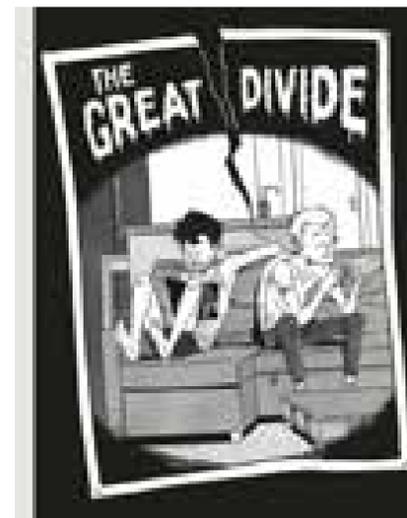
Este tipo de obras generalmente han sido empleadas como medio de entretenimiento. Sin embargo, estos materiales pueden resultar en un medio informativo, y sobre todo una nueva manera de encontrarse a sí mismo y reflexionar sobre las experiencias que han dejado huella. No se debe olvidar que existen múltiples novelas eróticas, las cuales contienen relatos para estimular la imaginación y la creatividad, aunque su recurso narrativo sea distinto.



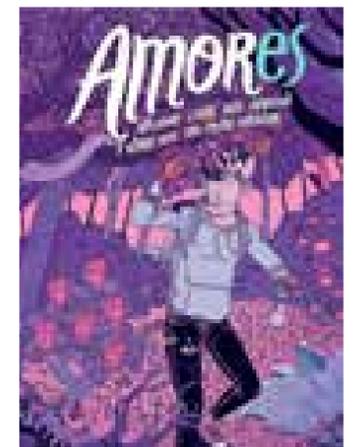
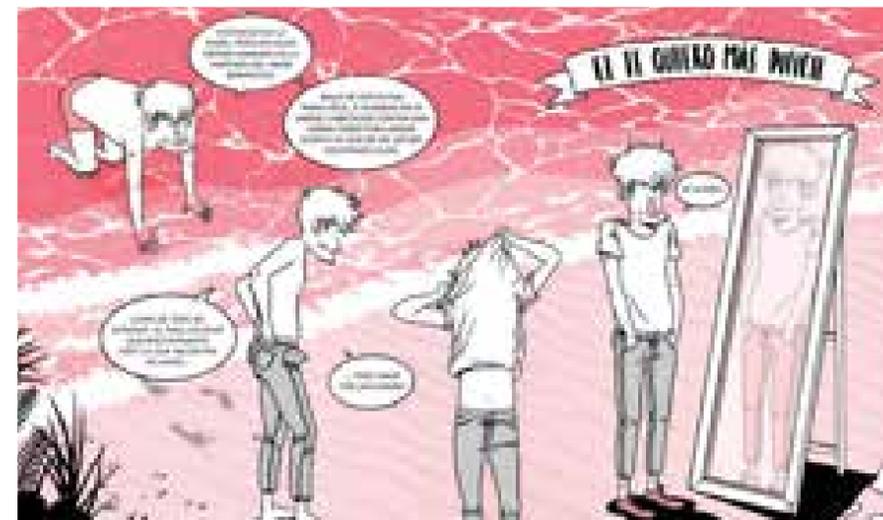
Habla María, Fernández, B. Editorial Oceano, México, 2018



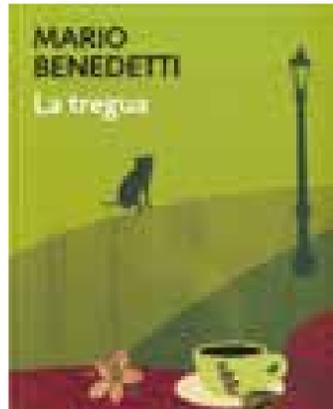
Sex ¡Oh! Mi revolución sexual; Lyona; Penguin Random House Grupo Editorial; España, 2020.



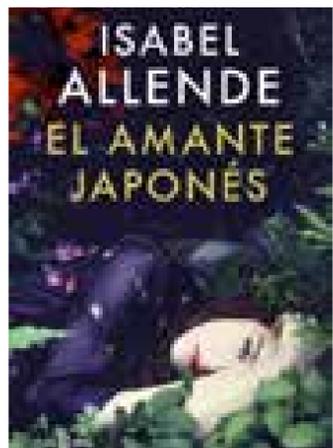
Monstruosamente; Casas, A.; Penguin Random House Grupo Editorial; España, 2020.



AmorEs; Casas, A. Editorial Planeta; España, 2019.



La Tregua, Benedetti, M.  
Alfaguara, 1960



El Amante Japonés; Allende, I.  
Editorial Plaza & Janés; Chile, 2015.



El cuaderno de Noah (The Notebook);  
Sparks, N.; Roca Editorial, 1996.

#### Otras obras literarias

Al igual que el séptimo arte, la lectura tradicional permiten a los lectores forjar su creatividad al imaginarse en mundos paralelos. Hasta cierto grado, las historias permiten aproximarse a otra realidad que de otra manera sería imposible. La sexualidad en la vejez no queda fuera del campo de la imaginación.

Arlene Heyman en *Sexo aún* (Scary Old Sex) explora la posibilidad de realizar fantasías a pesar de las enfermedades, el deterioro del cuerpo. Sus reflexiones abren paso al sexo y el erotismo en la vejez a lo largo de siete cuentos.

El amante japonés narra una mirada hacia el pasado de historia de un amor entre dos personas, dividido por las diferencias socioculturales.

En *La tregua* Mario Benedetti cuenta la historia de Martín Santomé, un hombre mayor apunto de jubilarse quien reencuentra el amor tras varios años después de su viudez al conocer a una mujer joven. Al mismo tiempo, Martín deberá enfrentarse a los problemas que agobian a su familia.

En muchas obras se recurre a un acto introspectivo donde los protagonistas hacen una reflexión sobre hechos del pasado para fortalecer el amor a pesar del paso del tiempo. Tal es el caso de *El cuaderno de Noah*, de Nicholas Sparks, donde un hombre mayor relata a su esposa, quien padece de Alzheimer, su historia de amor y como a pesar de las dificultades por las que atravesó su amor logró perdurar hasta el final.

El amor en los tiempos del cólera de Gabriel García Márquez es otro ejemplo que trata sobre la perdurabilidad del amor a pesar de las adversidades (QMayor, 2017). Estas últimas tres tuvieron una o varias adaptaciones cinematográficas.

#### Ilustración

El activismo puede tomar muchas formas, una de ellas es la ilustración.

Mathias Sielfeld, mejor conocido por su alter ego, OyeMathias es un ilustrador chileno independiente, quien se encarga de realizar una crítica social y de dar voz a estos grupos gracias a la ilustración al realizar viñetas sobre temáticas como la homofobia, la discriminación, la igualdad de género, la política, entre otros, utilizando las redes sociales como su principal medio de difusión.

Es importante reconocer la ardua lucha que realiza, pues no es una tarea fácil ser portavoz y crear conciencia al intentar romper los estereotipos que muchas veces son originados por uno mismo o por la educación recibida.



OyeMathias se encarga de realizar crítica social contra la discriminación y la homofobia y en favor de la igualdad de género a través de sus redes sociales.



Mathias Sielfeld OyeMathias,  
ilustrador y activista chileno.



Figura La sexualidad en el adulto mayor, Acevedo, J. y Bartolucci C. Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 2016.



Figura . sexualidad en entornos residenciales de personas mayores, Guía de Actuación para profesionales. Fundación Pílares (2017)

#### Moda como un recurso motivacional

En el mundo de la moda y la publicidad es muy frecuente encontrarse con imágenes cuyo perfil está delineado por los más altos estándares de belleza, donde la figura predominante es representado por personas jóvenes con cuerpos delgados o atléticos. Esto puede traer como consecuencia un daño en la autopercepción de las personas quienes no cumplen dichos estándares.

Por ello, la diseñadora brasileña Helena Schargel, tras haberse jubilado después de haber trabajado arduamente en varias empresas dedicadas al diseño de indumentaria, ha decidido romper con estos estándares al modelar ella misma la línea de lencería que diseño al rededor de 2019.

Con su propuesta busca proyectar la alegría de llegar a la vejez, así como la aceptación y la belleza de los rasgos que ha dejado en su cuerpo el paso del tiempo. A su vez, alienta a las mujeres a sentirse cómodas con su cuerpo y amarlo, mujeres que de acuerdo a sus palabras suelen ser ignoradas y discriminadas.

#### Manuales informativos

La Facultad de Medicina de la Universidad de Chile publica en 2016 el Libro de la sexualidad del adulto mayor, una recopilación de las dudas más frecuentes sobre la sexualidad en la tercera edad. Sus autores Jhonny Acevedo y Constanza Bartolucci, en conjunto con un equipo de especialistas se encargan de explicar en un contexto general la sexualidad, así como los beneficios y algunas recomendaciones a seguir para llevar una vida sexual en plenitud en la vejez.

Asimismo, la Fundación Pílares en España se ha encargado de realizar un manual orientado a especialistas en el cuidado de los adultos mayores residentes de las casas de retiro. Su propósito es brindar información sobre la libertad y los derechos que tienen sus residentes para llevar una vida sexual activa, y poder a su vez brindar orientación a los adultos mayores.





Diseño de un sistema de solución integral

4



## Diseño de un sistema de solución integral

### Haciendo frente a los problemas de la sexualidad en la vejez

A primera instancia, pareciera ausente la relación que tiene el Diseño en sí con los aspectos sociales que involucra a la humanidad, y mucho menos sexualidad. Sin embargo, el mundo en el que se desarrolla la humanidad está plagado del diseño, inmerso en lo que realiza día a día, y como muestra, basta con observar el entorno inmediato en el que se desenvuelve una persona.

El diseño está presente desde las herramientas que ayudan a simplificar tareas y realizarlas de una manera más sencilla, hasta los dispositivos móviles con los que se entablan interacciones con otros usuarios. Incluso hay que observar el entorno externo: la publicidad presente en los anuncios, los elementos que se utilizan para delimitar los espacios de tránsito como las indicaciones viales.

El Diseño puede ser un elemento físico o intangible cuyo objetivo es ayudar a realizar eficazmente tareas que de otra manera sería muy complicado realizar. Por lo tanto, las problemáticas al rededor de la sexualidad en la vejez deben ser concernientes al Diseño, pues es un factor en favor del bienestar, físico y psicosocial de las personas.

Por ello, se ha dado a la tarea de formar un grupo de diseño cuyo objetivo es diseñar un sistema de soluciones en favor del redescubrimiento y reactivación de la sexualidad entre la población de adultos mayores, capaz de brindar información y asesoría y aprender un nuevo conocimiento sobre los beneficios de llevar una vida sexual plena e integra, tomando en cuenta sus necesidades en torno una serie de criterios (requerimientos):

- Funcionales: si los elementos que conforman el sistema necesitan de mecanismos para cumplir su objetivo, tomando en las posibilidades motrices, y antropométricas —ergonomía— y cuyo uso sea fácil.
- Emocionales: que tenga un significado o valor para el usuario, se puede valer de elementos formales o expresivos como el color, entre otros.
- Tecnológicos: considerar los materiales y procesos para llevar a cabo su manufactura, tomando en cuenta su perdurabilidad.
- Comerciales: que el producto sea fácil de adquirir y que tenga facilidades de distribución y mantenimiento .

## Detección de una problemática en torno a la vejez y la sexualidad.

### Bloque conceptual:

- Etapa 0: Investigación
- Etapa 1: Detección de los usuarios involucrados en el problema

### Bloque Metodológico:

- Etapa 2: Investigación de campo con usuarios reales
- Etapa 3: Interacción con el grupo de estudio
- Etapa 4: Determinar hallazgos relevantes en la investigación

### Bloque proyectual:

- Etapa 5: Propuestas de solución (Lluvia de ideas)
- Etapa 6: Elaboración de propuestas finales
- Etapa 7: Evaluación de las propuestas
- Etapa 8: Desarrollo del sistema de solución final

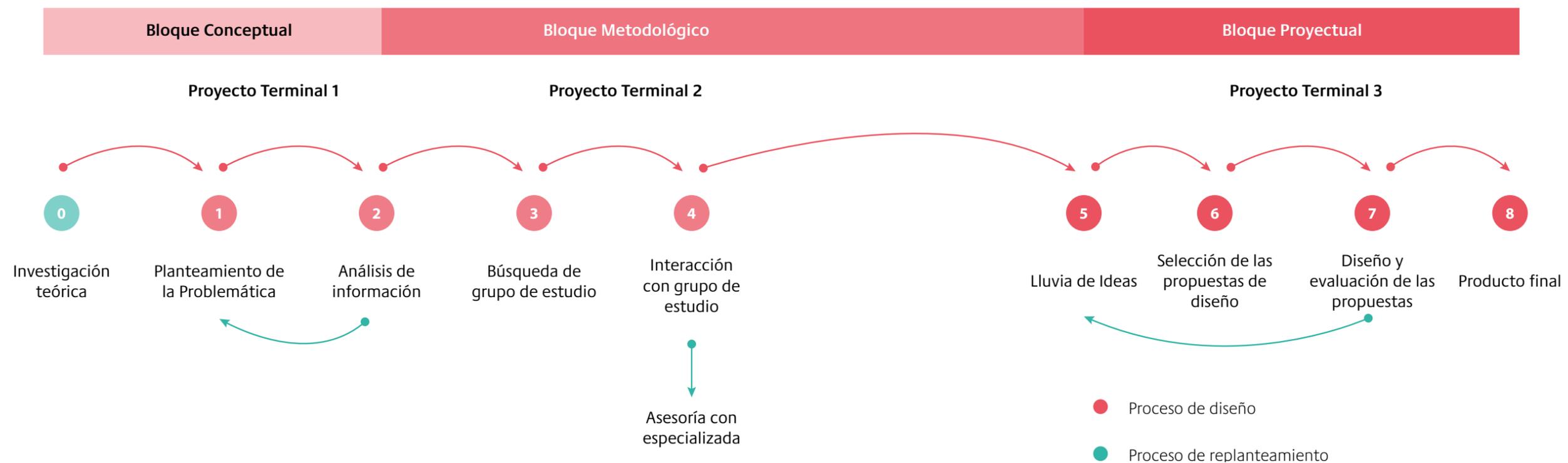


Figura 4.1: Visualización del Proceso iterativo de Diseño. Fases del proyecto. Elaboración propia.



## Bloque conceptual

### Elaboración de un marco teórico

#### Etapa 0: Investigación

A partir del interés vejez activa se detectó una temática que en particular resulta pertinente abordar, debido a las problemáticas culturales, sociales, que existen en su entorno: la sexualidad.

En esta etapa además se descubrieron los factores físicos y emocionales que pueden afectar negativamente en la vida sexual de los adultos mayores, y la visualización del envejecimiento como un proceso natural de la vida, los cambios sistémicos que acompañan al proceso de envejecimiento; así como los factores emocionales derivados de la interacción social y cuál es su relación con la sexualidad.

Se descubrieron cuáles son los aspectos de los que se compone la sexualidad, ya que no implica únicamente el acto del coito, sino que estos mismo son un rasgo que ayuda a formar la identidad de las personas.

A su vez, se descubrieron cuáles son los beneficios en la salud —físicos, psicológicos y sociales— de llevar o recuperar una vida sexual activa.

Por último, se analizaron los diversos enfoques sobre cómo ha sido abordada la sexualidad en la vejez desde distintas perspectivas: la medicina, el diseño, el entretenimiento y los medios informativos, así como las investigaciones donde se ha abordado la sexualidad en esta etapa de la vida. (Anexo 1)

### Etapa 1: Detección de los usuarios involucrados y sus interacciones

Pareciera que la respuesta es más que obvia y que son únicamente los adultos mayores los involucrados en el proceso. Sin embargo, la forma en que se establecen las relaciones de interacción y de comunicación entre los grupos sociales, determina como una persona construye su propia identidad y por lo tanto, la forma en que manifiesta su sexualidad.

#### Usuarios identificados en la investigación

Los grupos identificados en el proceso de investigación han sido distribuidos en cuatro niveles de acuerdo con la cercanía de la interacción con el grupo de adultos mayores (Figura 3.1):

- Nivel 1: Corresponde a la esfera social inmediata, donde se encuentran los adultos mayores y su pareja, quienes pueden ser también personas adultas mayores o personas más jóvenes. En esta esfera las interacciones constan principalmente de relaciones afectivas o románticas cuyas expresiones suelen ser desde besos, caricias o el coito.
- Nivel 2: En esta esfera se encuentran personas que interactúan de manera cercana sin involucrarse directamente en la sexualidad de los adultos mayores, mantienen una relación familiar, de amistad o social, en este caso: hijos, familiares (ceranos o indirectos), y amigos. Entre esta esfera el tema puede ser abordado mediante conversaciones.
- Nivel 3: En esta esfera se concentran el personal médico — que consta de médicos generales, gerontólogos, sexólogos y psicólogos—, o las instituciones— médicas, fundaciones, casas de retiro, ya sea del sector público o el sector privado—su relación es principalmente profesional, dedicada a la atención o la orientación sobre diversos aspectos de la sexualidad —físicos o psicosociales— desde una perspectiva médica.
- Nivel 4: Contempla a los miembros de la sociedad en general, y las redes sociales, así como las Instituciones educativas, las dependencias gubernamentales, empresas del sector privado y los medios de comunicación. Normalmente se mantiene una relación indirecta sobre la sexualidad.

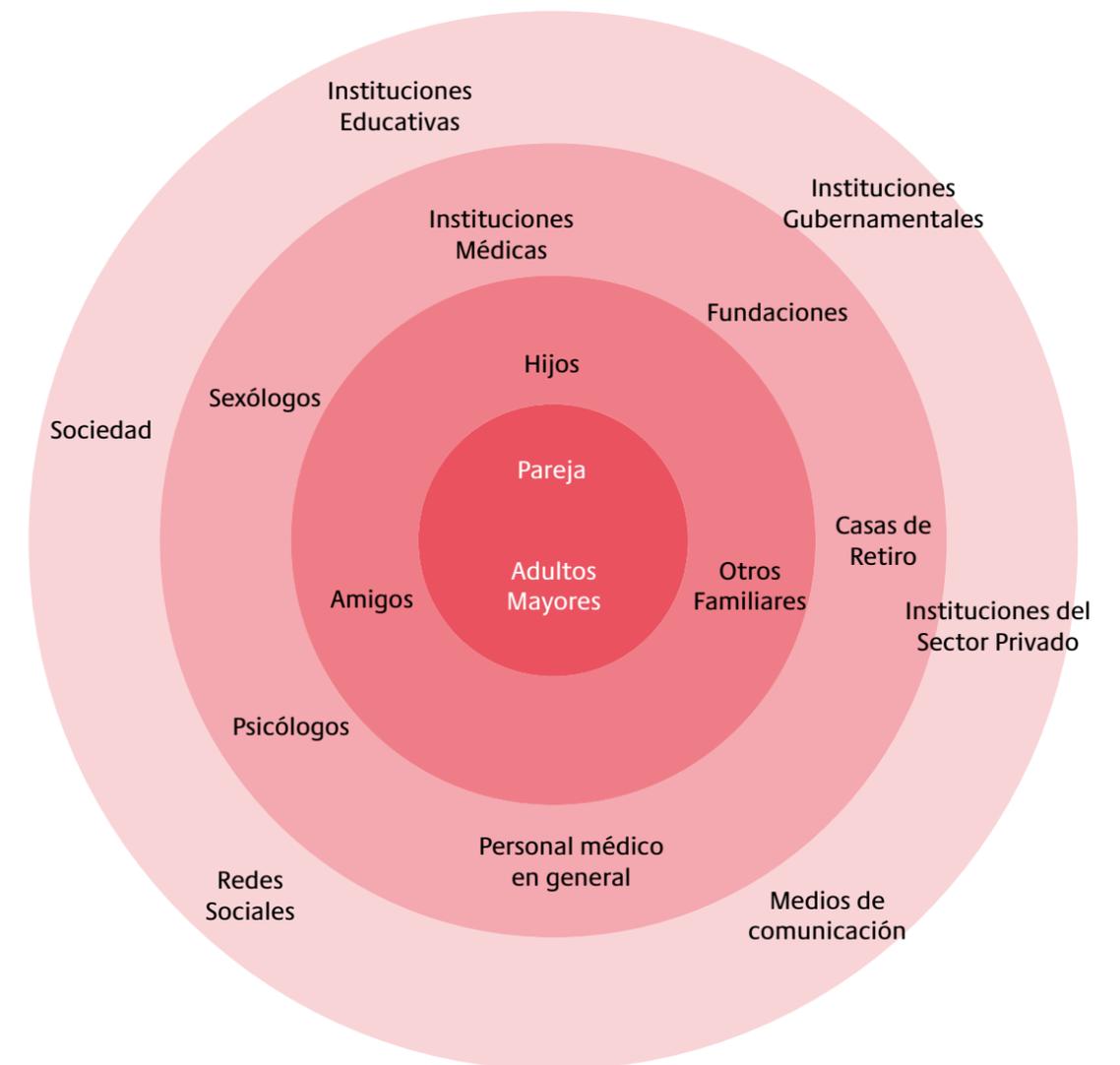
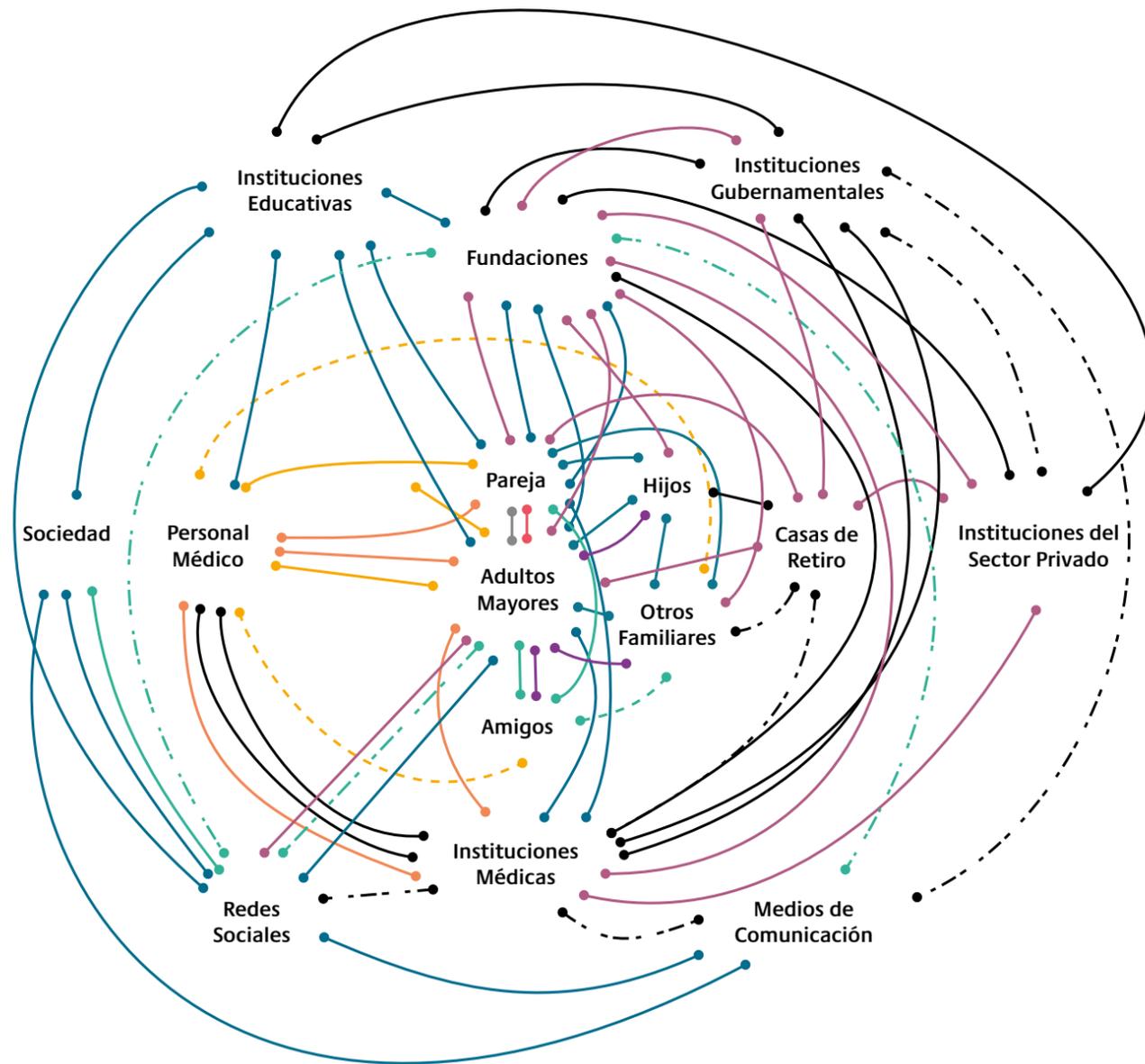


Figura 4.2: Mapa de Stakeholders. Usuarios involucrados en el Sistema Problema. Elaboración propia.



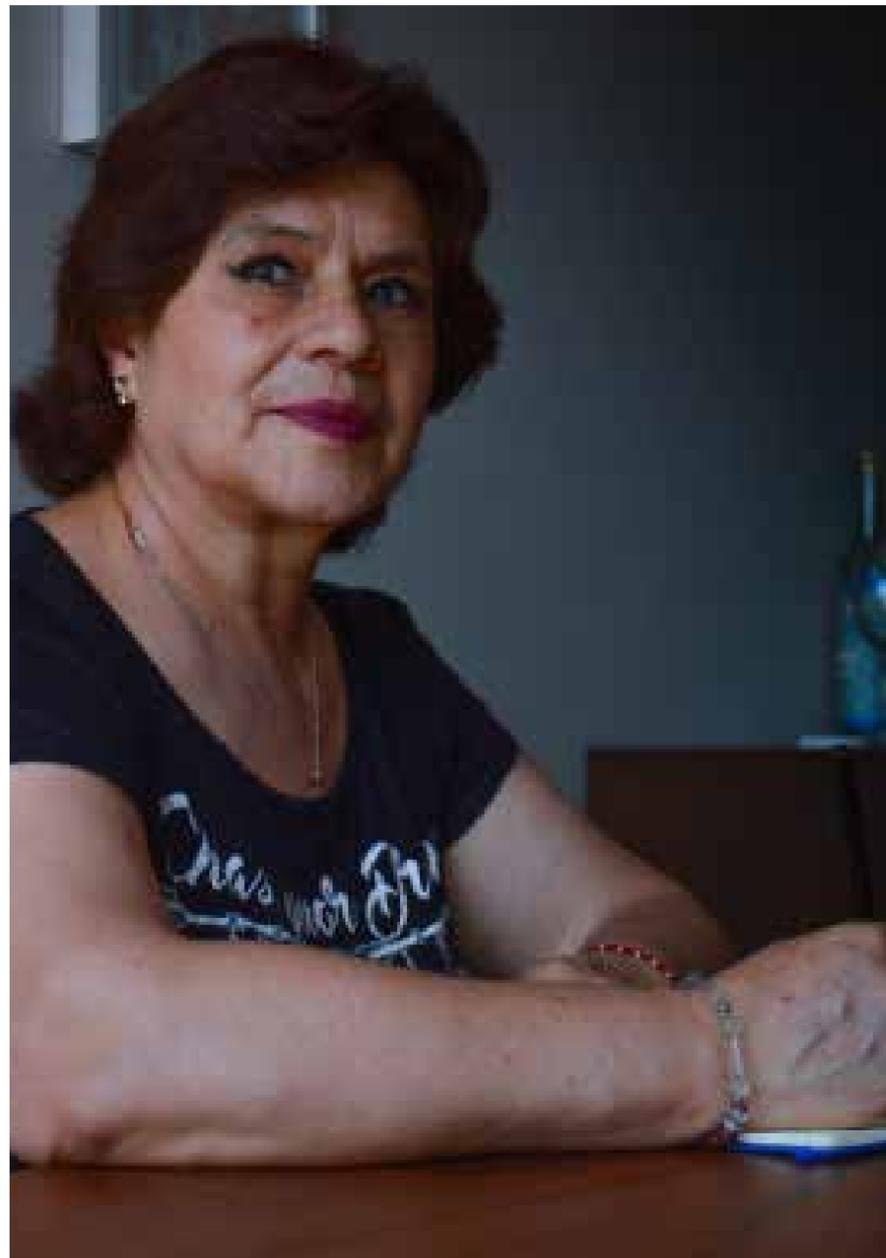
### Detección de las interacciones entre los usuarios involucrados

Se encontró que entre estos grupos de actores se mantienen tres tipos de relaciones de interacción, de acuerdo a su frecuencia se pueden describir como relaciones de tipo:

- **Directa:** La interacción entre los usuarios afecta en forma directa la vivencia del usuario principal, los adultos mayores y sus parejas sobre su sexualidad.
- **Indirecta:** La interacción se da a través de terceros. Su intervención suele afectar a un plazo relativamente largo, en comparación a una interacción directa.
- **Intermitente:** La interacción suele presentarse ocasionalmente, normalmente se da entre las instituciones en general.

Figura 4.3: Mapa de interacciones.  
Elaboración propia.

Gracias a la distribución de flyers en redes sociales se logró contactar a 14 participantes adultos mayores, residentes de la Ciudad de México todos ellos de diversos perfiles e historias de vida.



## Etapa 2: Conformación del grupo de estudio

Para realizar el proceso de investigación de campo se realizó un listado de aquellas fundaciones del sector público o privado dedicadas al cuidado o la atención a los adultos mayores, principalmente de la zona sur poniente de la Ciudad de México (CDMX), con las cuales se pudieran llevar a cabo las labores de interacción requeridas y establecer un contacto con aquellas personas que acudieran a estos lugares.

Posteriormente, se filtraron aquellas que se encontraban dentro de esta zona, mismas que mantienen una alta densidad poblacional o concurrencia. Algunas de la estas opciones fueron:

- Fundación Marie Stoppes México
- Fundación México Vivo
- Residencia Quinta Came
- Casa Vida Alegre

Sin embargo, se obtuvieron muy pocas respuestas, incluso, respuestas negativas. Por un lado, el principal motivo fue debido al confinamiento por la pandemia por COVID-19, muchos de estos lugares cesaron sus actividades y ante la emergencia sanitaria mantuvieron contacto limitado sus usuarios. Por otro lado, se obtuvo una respuesta negativa por parte de estas asociaciones debido a prejuicios establecidos por estas mismas asociaciones.

Ante las negativas y la poco interés se optó por implementar otra alternativa: buscar por cuenta propia a participantes quienes quisieran integrarse voluntariamente a un grupo de estudio independiente. Para ello se realizaron flyers que se distribuyeron en redes sociales: Facebook, Twitter, WhatsApp e Instagram, algunos de ellos se distribuyeron entre conocidos y amigos íntimos quienes ayudaron a compartir dichos flyers.

Gracias a su distribución, se logró contactar a un total de 14 participantes, todos ellos son personas adultas mayores con un rango de edad de entre 55 a 75 años, la mayoría son residentes de la sur-poniente de la CDMX, correspondientes a las alcaldías: Cuajimalpa, Álvaro Obregón, y Miguel Hidalgo, a excepción de una participante quien residente en el Estado de México.

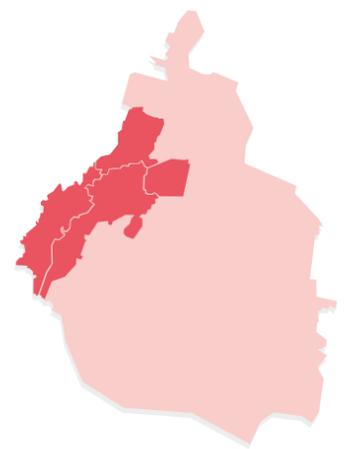


Figura 4.3: Ubicación geográfica de los participantes del grupo de estudio. Corresponden principalmente a las alcaldías: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Miguel Hidalgo de la Ciudad de México.

### Etapa 3: Interacción con el grupo de estudio

Previo al primer acercamiento fue necesario conocer a los participantes, para esto fue necesario enviar una encuesta a los participantes, con el propósito de conocerlos de una forma mucho más personal, misma que fue compartida en Whatsapp.

Dentro de la encuesta se cuestionaron algunos aspectos de su vida en general, como su ocupación, sus hábitos, sus gustos, experiencias e intereses y sus proyectos de vida. Ahí mismo a los participantes se les preguntó cual sería la forma en la cual se les facilitaría realizar alguna interacción a distancia, así como el horario que les pareciera el más adecuado y la frecuencia de las sesiones, y fue así que se determinó que realizar interacciones a través de sesiones sincrónicas vía Zoom era la forma más fácil, ya que algunos de los participantes ya contaban con algún acercamiento con la tecnología, y en cierta medida, con la interacción con otros usuarios a través de aplicaciones y redes sociales (Caballero, Camargo y Montero, 2021).

De la misma manera, el propósito de la investigación fue conocer cuál es su percepción sobre la sexualidad, algunos aspectos generales y qué es lo que les gustaría conocer sobre este tema.

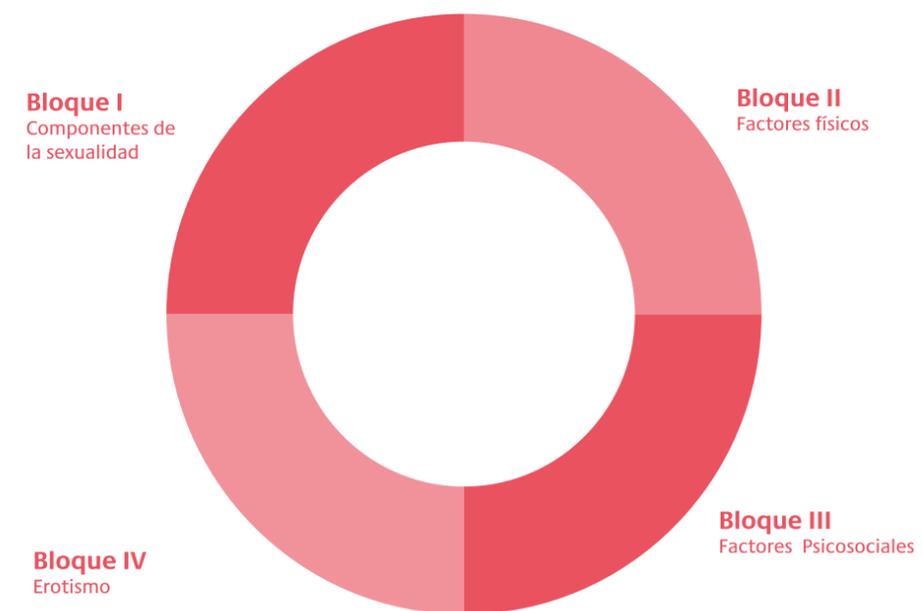
En esta encuesta se detectó que varias de sus percepciones personales estas distan de los aspectos de los que realmente compone la sexualidad. Se encontraron también algunas dudas e inquietudes referentes a la forma en que recibieron la educación recibida durante su juventud. Estos factores —insights— marcaron un punto clave para la interacción, ya que dieron las pautas para diseñar un plan de trabajo y de interacción con los participantes (Caballero, Camargo y Montero, 2021).

Posteriormente, el diseño de un plan de trabajo ayudó a conformar un calendario de actividades, estas permitirían abordar el tema de una forma mucho más interactiva mediante el diálogo y la participación.

Las actividades constan de proyección filmicas que abordan la sexualidad en la vejez; presentaciones de diapositivas con información relevante: enfermedades e infecciones de transmisión sexual (ETS/ITS), aspectos físicos y emocionales, erotismo y placer; para cerrar con un debate donde se discutían dudas, comentarios y sus puntos de vista sobre cada tema (Anexo 5.1).

Este calendario conformó un periodo de cuatro semanas, correspondientes al periodo entre el 15 de enero hasta el 16 de febrero de 2021. El contenido se estructuró en cuatro bloques temáticos, correspondientes a cada una de las cuatro semanas de trabajo:

- Bloque I: ¿Qué es la sexualidad? En la que se definió lo que es la sexualidad y sus componentes.
- Bloque II: Bienestar físico, factores físicos: donde se abordaron los beneficios de llevar una vida sexual activa, así como la prevención de ITS.
- Bloque III: Factores psicosociales: Autoestima, responsabilidad afectiva y superación experiencias adversas.
- Bloque IV: Anatomía y erotismo: Se redescubrieron las partes del cuerpo sensibles a estímulos, exploración genital y el descubrimiento de juguetes sexuales individuales y en pareja. (Anexo 5.2)





Dra. Celeste Campos.  
Especialista en Psicología y sexualidad.  
Catálogo personal

#### Asesoría especializada

Durante la planificación de las dinámicas de interacción se buscó la asesoría de algún especialista. Fue así que se logró contactar a la Dra. Celeste Campos, especialista en psicología y sexualidad, quien actualmente colabora con la marca Cherrish, una empresa dedicada al diseño y venta de juguetes sexuales, quien además, se encarga de brindar asesoría sobre educación sexual, métodos anti-conceptivos y prevención de ETS a jóvenes, adultos ya sea de forma individual, o en grupo, especialmente hacia mujeres.

#### Recomendaciones cinematográficas

Debido al gran éxito de los proyectos como «Con la sexualidad nunca se baja el telón», realizado por la Universidad de Chile y «El cine como estrategia innovadora en los programas de educación sexual en los adultos mayores» en Venezuela, se decidió implementar una estrategia similar. Para ello se realizó un proceso de búsqueda y selección de títulos cinematográficos que abordaran el tema de la sexualidad en la vejez. Entre la selección destacan títulos como La vida comienza hoy, Tres veces veinte años, Wolke 9, entre muchos títulos más (Anexo 5.2).

Esto permitió abrir cada uno de los bloques temáticos, a través de la narrativa de historias en las que los actores se envolvían dentro de experiencias de la vida cotidiana, y permitió a los participantes del grupo sentirse identificados, y sucesivamente, permitió abrir un diálogo de debate, donde cada uno de los participantes exponía sus puntos de vista y sus conclusiones sobre el tema.



La vida comienza hoy,  
Dir. Laura Maña  
TVE, 2010.



The Bridges of Madison County  
(Los puentes de Madison),  
Dir. Clint Eastwood.  
Warner Bros., 1995.



Wolke 9 (En el séptimo cielo),  
Dir. Andreas Dresen.  
Music Box Films, 2008



Book Club (Cuando ellas quieren),  
Dir. Bill Holderman.  
Paramount Pictures, 2018.

#### Etapa 4: Hallazgos de la interacción con el grupo de estudio

Como se menciona previamente, durante la aplicación de las encuestas se detectaron entre los participantes del grupo de estudio algunos factores en común, se trata de algunas características que denotan vacíos de información, es decir, información nula o incompleta sobre la sexualidad, algunas otras derivadas de malas experiencias previas o algunas inquietudes sobre el tema:

- La falta de información: originada por los modelos educativos, implementados desde el hogar y desde su formación académica básica, la transmisión de la información nula o incompleta generó vacíos de información. Pues a algunos se les proporcionó información básica que contempla únicamente factores fisiológicos del sistema reproductivo.
- La falta de comunicación: los participantes encuestados describen como imprescindible la continua comunicación con su pareja sobre el tema.
- Reforzar la interacción: pues la información sobre la sexualidad suele ser abordada de forma muy limitada entre sus familiares directos y existe una brecha intergeneracional. Entre la esfera familiar suele haber también prejuicios sobre la reactivación de la vida sexual de los adultos mayores, llegando a ser negada o limitada.
- Recuperación de la confianza y el autoestima: Algunos de los participantes relatan experiencias negativas en el pasado, derivadas de relaciones sentimentales fallidas, pérdida de la pareja o discriminación, lo que ha orillado a reprimir cualquier manifestación de su sexualidad. (Caballero, Camargo, Montero 2021) (Cuadro 4.1)

Cuadro de insights		
Insights	¿Por qué?	¿Que implica sobre la sexualidad?
Falta de Información Vacíos de información	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La educación recibida no fue la suficiente, ya que era un tema que no se abordaba a profundidad (escuela o entre familiares).</li> <li>• Les gustaría conocer más sobre los estímulos sensoriales en su cuerpo.</li> <li>• Les gustaría conocer sobre ETS y sus métodos de prevención.</li> </ul>	Redescubrir
Falta de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuentran la comunicación en pareja como una parte fundamental para vivir una sexualidad plena.</li> </ul>	Reactivar
Reforzar la interacción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos de sus familiares no aceptan que los adultos mayores pueden retomar su vida sexual.</li> <li>• A los adultos mayores del grupo de estudio les gustaría aprender y hablar del tema en su círculo social inmediato: pareja, familiares y amigos</li> <li>• Se debe considerar que algunos temas se pueden abordar mejor entre personas del mismo género</li> </ul>	Redescubrir y reactivar
Recuperar la confianza y el autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos miembros del grupo de estudios han vivido malas experiencias que los han orillado a reprimir y/o dejar de lado su sexualidad.</li> <li>• Discriminación</li> <li>• Pérdidas (pareja)</li> </ul>	Redescubrir y reactivar

Cuadro 4.1: Detección de Insights durante la interacción con el grupo de estudio. Elaboración propia.

## Resultados de la interacción con el grupo de estudio

### De las proyecciones

En general, la proyección de películas fue el factor que tuvo el mayor impacto durante la interacción con el grupo de estudio. En las historias los personajes viven situaciones muy cercanas a las que se presentan en la vida real. Sus personajes viven la transición de la madurez hacia la vejez en medio de situaciones como los cambios físicos y varias de las problemáticas sociales que implica esta transición. Por ello, los participantes lograron identificarse con los personajes y sus historias de vida.

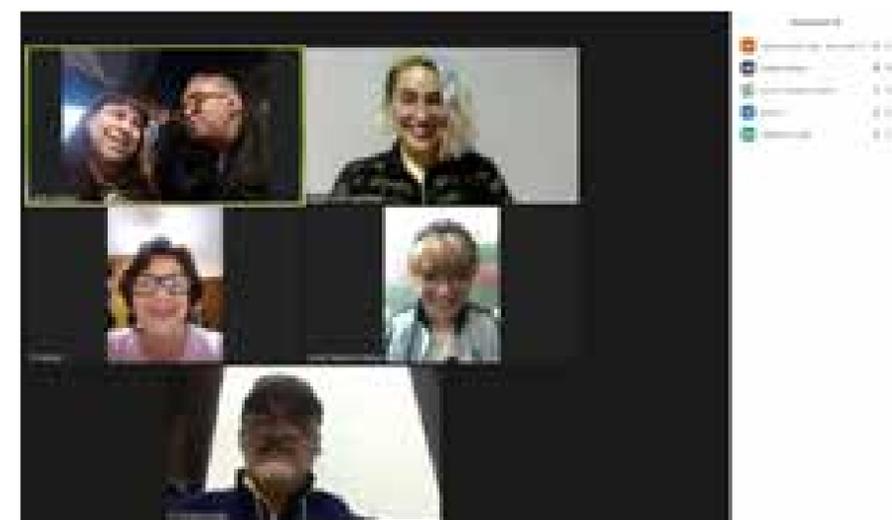
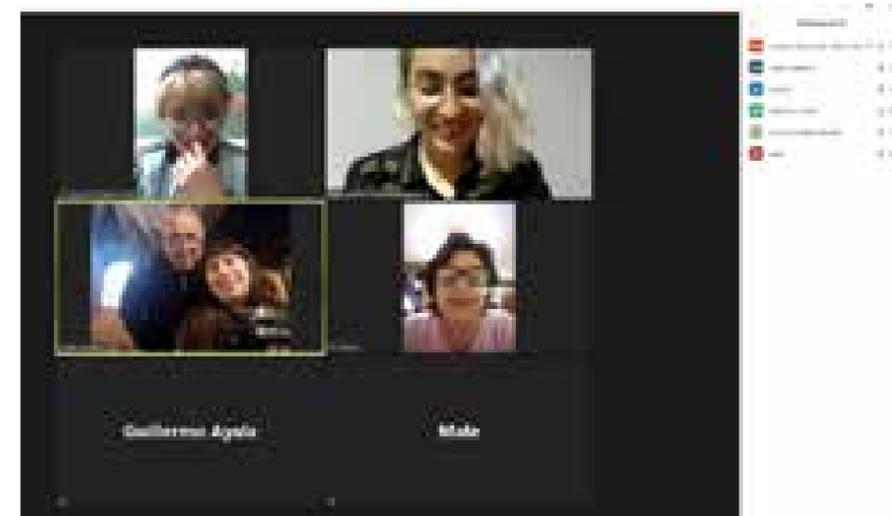
Gracias a esta identificación se logró abrir un diálogo en las sesiones posteriores, los participantes compartieron sus opiniones y algunas de sus experiencias personales. Todos los participantes concuerdan con que las proyecciones y los diálogos les permitieron abordar el tema con una mayor confianza y seguridad y en consecuencia, romper con sus prejuicios.

### De la exposición de temas sobre la sexualidad

Esta actividad sirvió para brindar a los participantes información sobre distintos rubros de la sexualidad, como los beneficios de llevar una vida sexual activa, y las problemáticas a las que se enfrentan durante la vejez que pueden afectar la forma de vivir su sexualidad. Descubrieron también que la sexualidad no comprende únicamente el coito sino que hay un gran espectro de factores de los que se compone.

Los participantes lograron reforzar sus conocimientos previamente adquiridos e integrar nuevos conocimientos y eliminar gran parte de los vacíos de información. Sin lugar a duda, el tema que resultó de su mayor interés fue Anatomía y el erotismo. En él lograron redescubrir las partes del cuerpo y su respuesta a los estímulos sensoriales a través de acciones y expresiones afectivas. Asimismo, descubrieron lo que son los juguetes sexuales, sus clases, su composición y sus funciones, además de descubrir las formas de experimentar el erotismo.

En conclusión, los resultados superaron por mucho las expectativas de la investigación, pues además de cumplir los objetivos, se logró estrechar un vínculo de confianza y respeto mutuo rompiendo una barrera intergeneracional al abordar un tema tan íntimo como la sexualidad.



Sesiones de proyecciones fílmicas informativas vía Zoom  
Colección propia.



## Bloque metodológico

### Vellessa: el redescubrimiento de la sexualidad en la tercera edad

#### Etapa 5: Propuestas de diseño

##### Concepto del proyecto

##### Naming

La palabra vellessa es de origen catalán y significa vejez. Su elección como nombre del proyecto es debido a la similitud que tiene a la palabra belleza en español.

Es importante destacar la gran importancia que tiene enaltecer el gran valor de la vejez. Llegar a esta edad posee una gran belleza, pues las personas mayores aportan a la sociedad sus conocimientos, mismos que se transmiten de generación en generación. Corresponde a la sociedad brindar las herramientas para que puedan llevar una vida activa con las mismas oportunidades que el resto de la sociedad.

Con este nombre, se busca enaltecer y reconocer que esta etapa es un nuevo comienzo y es también un momento de reflexión sobre los hechos que han acontecido en el transcurso del tiempo, es una nueva manera de vivir e implica la planificación de nuevos proyectos de vida.

##### Inspiración

Para este proyecto se toma como recurso metafórico el atardecer. La tarde es el momento del día que parece ser el final. Sin embargo, quedan aún muchas experiencias por vivir y muchas anécdotas que contar. Para muchos, el atardecer es un momento de reflexión sobre los hechos del pasado y las experiencias vividas, y es un momento de inspiración para realizar nuevos proyectos o retomar aquellos que se dejaron atrás. Así es justo como debe sentirse una persona que ha llegado a la vejez, con un gran potencial, llena de vitalidad.

Dentro del grupo de estudio se preguntó cómo es que perciben el hecho de redescubrir la sexualidad, a lo que una de las participantes respondió: «Es parecido a ir de vacaciones a una playa tropical, es una sensación de paz interna y de placer». Por otro lado, una más de las participantes lo describe como: «...una entrada a un paraíso terrenal».

#### Paleta cromática

La selección de la paleta cromática se basa en las tonalidades de un atardecer tropical, buscando retomar como referencia las frases mencionadas por los mismos integrantes del grupo de estudio. Para esta selección se analizaron imágenes que contemplaran una gama con colores contrastantes, aunque originalmente se tenían previstos colores cálidos.

La paleta cromática consta de cinco colores básicos:

- Verde aqua: el color de las aguas poco profundas del mar.
- Amarillo: que corresponde a los últimos rayos del sol antes de ocultarse.
- Coral: como el tono del cielo cuando se oculta el sol
- Violeta: el color de las nubes por efecto de la refracción de la luz solar.
- Azul marino: el color que toma el cielo al ocultarse el sol en su totalidad y de las aguas más profundas.

De esta selección cromática se pueden formar dos pares de colores contrastantes:

- Verde y coral
- Amarillo y violeta

Asimismo, la selección cromática se complementa con una paleta de escala de grises compuesta por tonos cálido de negro, gris y blanco, a fin de evitar el cansancio de la vista en medios digitales o impresos.



Figura 2 : Atardecer en una playa.  
Adobe, Inc, s.f.

Figura 4.1: Paleta cromática de la identidad gráfica. Inspirada por los colores de un atardecer en las playas.



Violeta  
#6F58C0

RGB: 111, 88, 192  
CMYK: 42, 54, 0, 25  
HSV: 253, 54, 75  
LAB: 44, 35, -52

Pantone: 20-0128 TPM



Aqua  
#32B4A7

RGB: 50, 180, 167  
CMYK: 72, 0, 7, 29  
HSV: 174, 72, 71  
LAB: 67, -37, -3

Pantone: 20-0171 TPM



Amarillo  
#F9B233

RGB: 249, 178, 51  
CMYK: 0, 29, 80, 2  
HSV: 38, 80, 98  
LAB: 77, 15, 70

Pantone: 20-0158 TPM



Coral  
#F25E5E

RGB: 242, 94, 94  
CMYK: 0, 61, 61, 5  
HSV: 0, 61, 95  
LAB: 60, 57, 30

Pantone: 20-0056 TPM



Azul marino  
#003162

RGB: 0, 49, 98  
CMYK: 100, 50, 0, 62  
HSV: 210, 100, 38  
LAB: 20, 6, -33

Pantone: 20-0158 TPM

En la alquimia, el sol es representado como un círculo y un punto concéntricos. A partir de un recorte sobre el eje horizontal es que se construye el elemento base para la identidad gráfica.

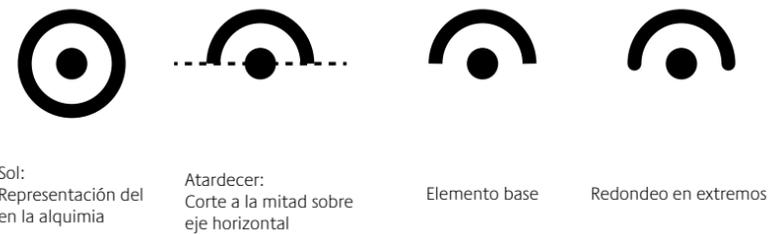
### Concepto

Derivado de esta misma metáfora, se toma como elemento base la antigua representación del Sol en la alquimia. Para representar el atardecer este se corta por la mitad sobre el eje horizontal y los extremos son redondeados. Cada uno de ellos se utiliza para representar los cuatro componentes que integran la sexualidad:

Sexo, género, identidad de género y orientación sexual

Su construcción requiere una estructura modular generada a partir de cuadrados de una unidad de alto y ancho. La retícula resultante consta de 24 módulos, lo cual ayuda a generar una geometría simétrica entre todos los elementos.

Se colocan todos los elementos de forma equidistante, girados a 90° sobre el eje vertical de forma consecutiva. Para generar las contraformas y los espacios negativos se traza un desfase de una unidad modular de las formas inicialmente generadas. Para lograr una mayor limpieza en la composición, se eliminan las formas remanentes. El isotipo resultante tiene la similitud a unos pictogramas de personas abrazándose, proyectadas desde una vista superior.



Los cuatro pilares de la sexualidad:



Figura 4.2. Formas básicas para la construcción del isotipo. Elaboración propia.

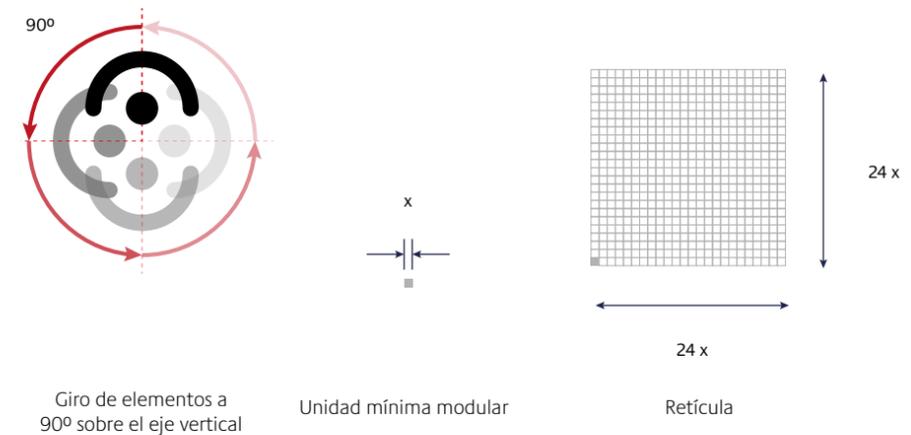


Figura 4.3. Colocación de elementos base sobre una retícula



“... es como un abrazo entre cuatro personas”,  
Representa el contacto, la confianza, la comunicación, la unión y el amor”

Figura 4.4. Refinamiento en el trazo del isotipo. Elaboración propia.

## Logotipo

### Selección tipográfica

Se ha seleccionado la familia tipográfica Gill Sans, diseñada por Eric Gill, en su variante Medium para la construcción del logotipo, debido a su alto nivel de legibilidad. Su trazo es regular y casi geométrico en comparación con otras familias tipográficas dado que sus formas presentan alternadamente trazos rectos y orgánicos, posee también redondeos en sus vértices, lo que genera un contraste visual interesante.

El ancho de las letras es amplio espacio, de la misma manera, lo es el espacio generado entre sus letras, sin olvidar que las contraformas generadas por el espacio negativo —los huecos— en su geometría es abierta, lo que facilita su legibilidad y uso tanto para escalas amplias como en sus variantes reducidas.

Además, es una familia tipográfica muy versátil, pues ha tenido un gran número de usos en diversas ramas de la industria, la tecnología, el diseño, la moda y la medicina, por mencionar solo algunas, por lo que su esencia transmite modernidad y elegancia.

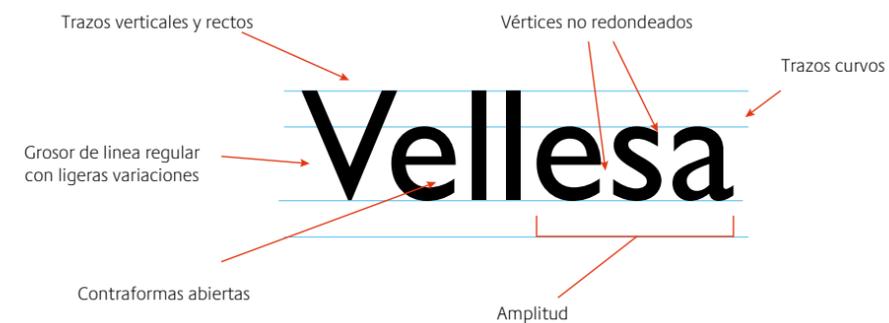
Aa Gg

Gill Sans Medium

Figura 4.5. Selección tipográfica del logotipo. Familia tipográfica Gill Sans en su variante Medium. Elaboración propia.



Figura 4.6 (de izquierda a derecha, de arriba a abajo): Tommy Hilfiger, AMD, Tag Heuer, y Wikimedia. Algunas marcas que utilizan la familia tipográfica Gill Sans para su identidad gráfica



«Versatil, moderna, sutil, elegante»  
Ciro Ordoñez. Á, Don Gill Sans, 2013.

Figura 4.7. Análisis formal de la familia tipográfica Gill Sans sobre el nombre del proyecto: Vellesa. Elaboración propia.

### Construcción

Gil Sans es una familia tipográfica que a través de sus formas comunica a la perfección el mensaje de este proyecto. No obstante, es necesario realizar algunos ajustes ópticos para equilibrar la composición entre el imagotipo y el logotipo. El logotipo se distribuye sobre una retícula de 34 unidades de ancho por 12 de alto, con una zona de seguridad de 3 unidades para evitar la inserción de otro elemento que no corresponda al logotipo.

Para este caso, se requiere realizar un recorte de la longitud de las alturas, y se utiliza una construcción reticular, semejante a la que se utiliza para construir el imagotipo, es decir, módulos cuadrados de una unidad.

### Conjunción con el imagotipo

Para realizar una composición equilibrada entre el isotipo y el logotipo se extiende el mismo sistema modular, resultando en una retícula de unidades de ancho 34 por 37 de alto procurando mantener una zona de seguridad de 3 unidades de distancia entre cada elemento, el mismo caso ocurre para el margen externo de la retícula.

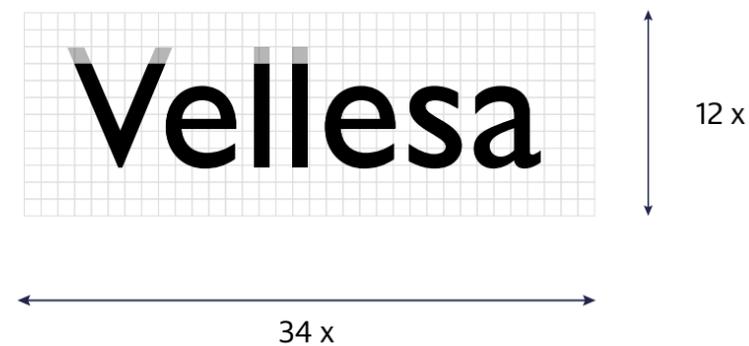


Figura 4.7. Construcción del logotipo y disposición sobre retícula base. Se emplean ajustes ópticos sobre la fuente original. Elaboración propia.

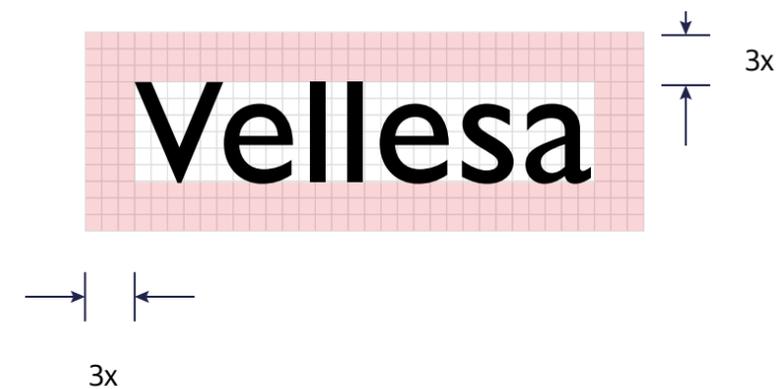


Figura 4.8. Logotipo y zona de seguridad. Elaboración propia.

### Zona de seguridad

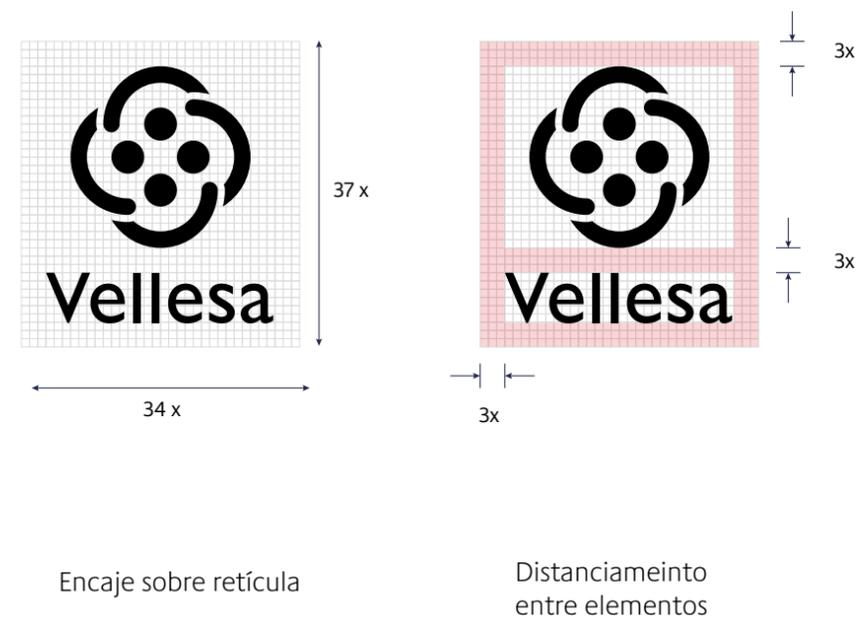


Figura 4.9: Isologo emplazado en retícula base y zona de seguridad de los elementos. Elaboración propia.



Figura 4.10: Variación de isotipo, logotipo e imagotipo.

Isotipo

Logotipo

Imagotipo



Figura 4.12: Variación de isotipo, logotipo e imagotipo con aplicación cromática.

Isotipo

Logotipo

Imagotipo

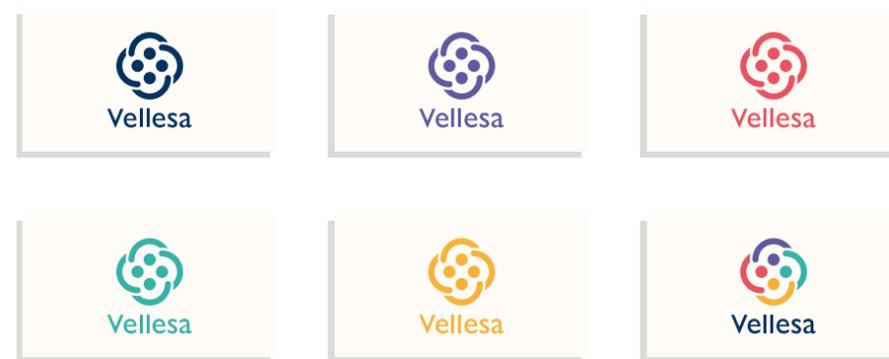


Figura 4.11: Aplicación cromática de la identidad gráfica. Elaboración propia.

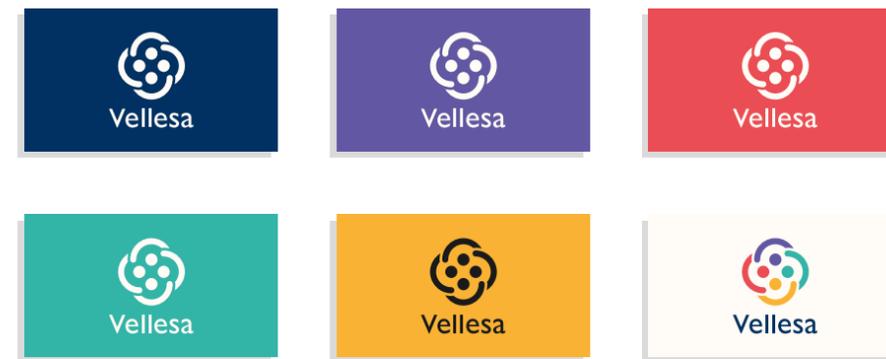


Figura 4.13: Aplicación cromática de la identidad gráfica.



## Proceso de Diseño

### El desarrollo de un sistema de solución en favor de la sexualidad en la vejez

Un proyecto de diseño debe integrarse por elementos que en conjunto conformen un Sistema de Solución, en lugar de presentarse como elementos aislados, pues por sí solos no garantizan una experiencia entre las personas que los utilicen, lo que resulta en la poca eficacia y ninguna de las problemáticas detectadas habrá sido resuelta.

De acuerdo con los insights de las fases previas, el proyecto tiene como objetivo ayudar a los adultos mayores a reactivar y redescubrir la sexualidad a través de la interacción con los elementos del sistema y con otros usuarios por medio del aprendizaje.

Es imprescindible que en un sistema de solución se aborden las temáticas con un lenguaje que resulte familiar entre los usuarios involucrados, asimismo, el sistema debe valerse de estrategias para que la información presentada sea fácil de asimilar y retener, incluso, este sistema debe tener un sentido de pertenencia e identificación para sus usuarios, es decir, los usuarios deben saber que está dirigido hacia ellos. Para ello hay que tomar en cuenta sus valores y conocer el contexto en el que se desenvuelven.

#### Etapa 5: Lluvia de ideas

El propósito de esta fase fue proyectar una serie de ideas de diseño que tendrían como objetivo ayudar a los adultos mayores a redescubrir y a reactivar su sexualidad, de acuerdo con la detección de los insights de las fases previas.

Posteriormente, se evaluó la pertinencia de las propuestas generadas en la lluvia de ideas, descartando aquellas que tendrían menor viabilidad tomando en cuenta, costos, uso de materiales, la sostenibilidad y la experiencia entre sus usuarios, asimismo, se valoró si existe una correlación entre estas propuestas.

Aquellas que tuvieron mayor consistencia fueron nuevamente analizadas, de este refinamiento final se realizó un mapa (Figura ). Sin embargo, aún restaba encontrar un punto de conexión entre unas y otras propuestas.

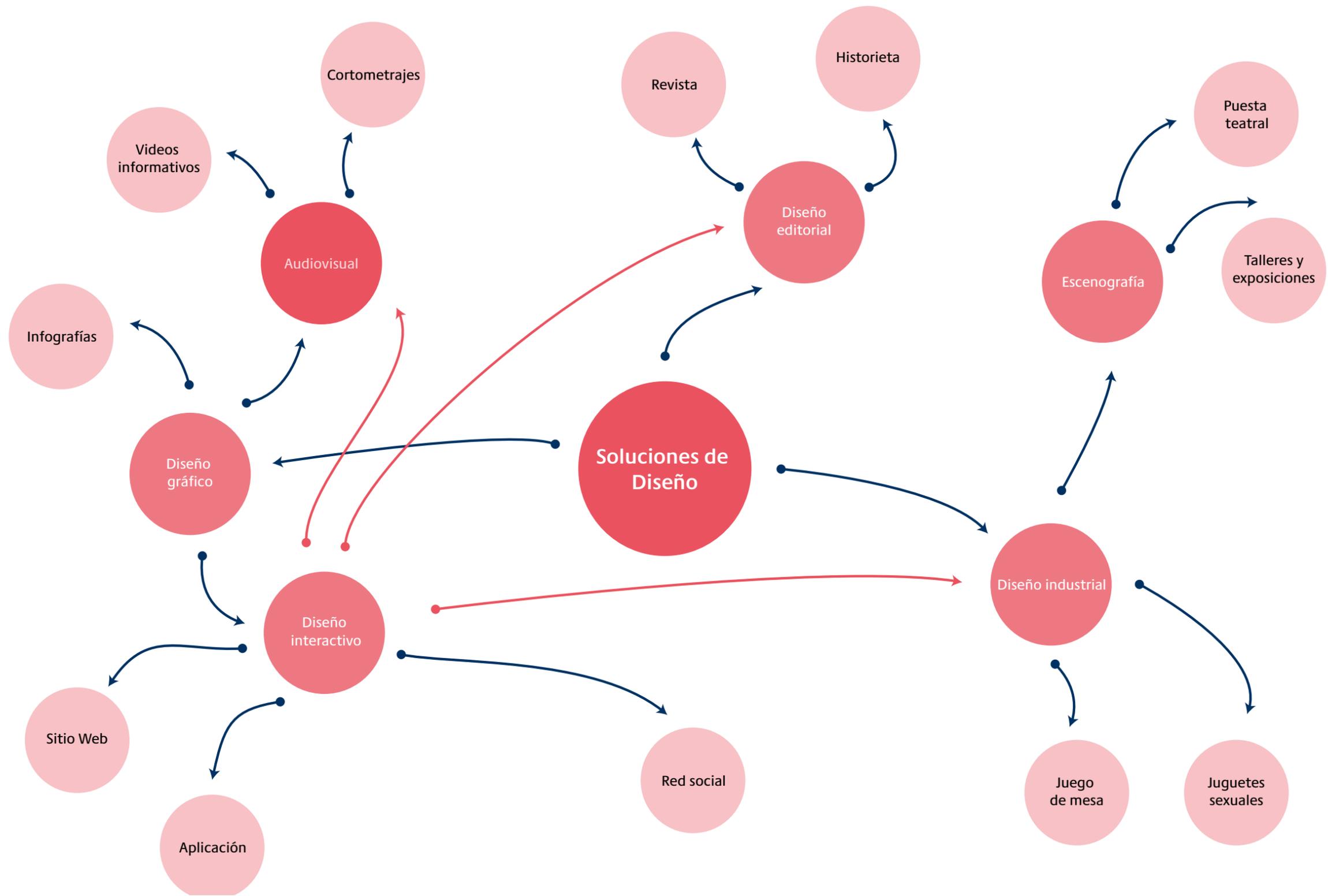


Figura 4.14: Visualización gráfica de la lluvia de ideas de soluciones de diseño

## Lluvia de ideas

### Talleres informativos

Consistía en realizar un grupo donde se realizaran actividades similares a las realizadas durante el estudio de campo. Sin embargo, debido a la contingencia por la pandemia de COVID-19, no fue posible llevarla a cabo fuera de las sesiones en línea.

### Exposiciones

Su objetivo era acercar los productos lúdicos disponibles en el mercado a los adultos mayores. Se pretendía convocar a alguna marca o tienda de productos eróticos para que los usuarios los pudieran conocer. Asimismo, brindar información sobre diversos temas referentes a la salud sexual y métodos preventivos de ETS.

### Historieta

Consistiría en una narración de historias que desencadenarían diversas situaciones basadas en hechos reales sobre las problemáticas de la sexualidad en la vejez. Para esta propuesta se tomó como referencia el catálogo de las novelas gráficas encontradas durante la investigación.

### Puesta teatral

Se propuso llevar a cabo una puesta teatral protagonizada por personas adultas mayores representando una adaptación de alguna de las historias encontradas durante la investigación, esto con el fin motivar a los actores a llevar a cabo nuevos retos, afrontar algunos miedos y sentirse identificados; a su vez, motivar a otros adultos mayores. De igual manera que las exposiciones, fue descartada por el confinamiento por pandemia.

### Juguetes sexuales

Se tenía contemplado desarrollar juguetes sexuales dedicados específicamente a adultos mayores, individuales o en pareja, tomando en cuenta sus capacidades motrices, visuales y sensoriales. No obstante, dentro del contexto de la pandemia era difícil disponer de materiales para su elaboración.

### Redes sociales / Aplicación

La propuesta consistía en el desarrollo de una red social, que a diferencia de las aplicaciones disponibles en el mercado, su objetivo también consistiría en brindar información sobre educación sexual en la vejez y brindar recomendaciones (dietas, ejercicios, entre otras actividades) para llevar una vida sexual activa.

### Infografías

Su objetivo era explicar a detalle los cambios fisiológicos con la edad, así como algunos temas planteados en el calendario de actividades. Sin embargo, su desarrollo resultaba tener un bajo nivel de complejidad.

### Revista

Otra manera de llevar información sobre sexualidad a los adultos mayores sería a través de una publicación periódica. Esta publicación contendría, además de información, una sección de historias de casos, exposición de dudas y comentarios, que bien pudiera integrar varios de los elementos de las propuestas anteriores. No obstante, una publicación periódica constante requiere muchos tiempo de preparación entre un número y otro, así como un gran equipo de trabajo detrás de la elaboración de la publicación.

### Sitio Web

De la misma forma que las aplicaciones y publicaciones, su objetivo sería llevar la información sobre la sexualidad, la cual además tendría contenido multimedia.

### Cortometrajes

A través de una historia, serían planteadas las problemáticas que envuelven a la sexualidad en la vejez. Se expondrían historias basadas en hechos reales.

### Cortometrajes

La información se presentaría través de una historia basada en situaciones reales y al mismo tiempo, se buscaría romper con los mitos estereotipos en torno a la sexualidad en la vejez.

## Etapa 6: Selección de las propuestas de diseño.

Esta fase consiste en el análisis de las soluciones que pueden relacionarse entre sí y conformar un sistema de solución integral. Asimismo, se toman en consideración los insights resultantes de la interacción con los participantes del grupo de estudio:

- Falta/vacíos de información
- Falta de comunicación e interacción
- Se necesita reforzar la interacción
- Necesidad de recuperar la confianza y el autoestima

De acuerdo con estos hallazgos:

- Se necesita un sistema que cuente con algún material que proporcione información sobre sexualidad: que permita esclarecer dudas e incite a la mayor obtención de información.
- La información presentada en este material debe ser clara y concisa, con un lenguaje y contexto pertinentes, es decir, debe estar dirigido principalmente a adultos mayores, no obstante, debe ser fácilmente comprensible para otros usuarios, de diversos grupos etarios y sin importar sus capacidades.
- La información debe ser permeable, por ello, se requerirá de una metodología de evaluación.
- El sistema debe fortalecer los vínculos afectivos y emocionales entre los usuarios detectados: pareja, amigos y familiares (reforzar la interacción intergeneracional)
- Los elementos del sistema deben ayudar a los usuarios a fortalecer o a recuperar su autoestima, por ello, debe valerse de la empatía.

¿Qué es lo que se va diseñar?

Un sistema de información integral que consta de tres elementos:

- Publicación editorial informativa (novela gráfica)
- Videos informativos
- Juego de mesa

¿Por qué?

De todo el material encontrado en la investigación, la mayoría está dirigido a un público juvenil e infantil.

¿Para quién?

Principalmente a los adultos mayores y sus parejas, aunque debe ser constar de materiales que fortalezcan las interacciones con otros círculos sociales.

¿Cómo?

- Aprendizaje de forma lúdica y entretenida que fortalezca la interacción y sus vínculos afectivos.
- Orientación especializada sobre la información

### Factores limitantes del proyecto

1. Es de suma importancia entender en contexto geográfico y temporal en el que los usuarios en el que se desenvuelven.
2. Las ideologías presentes en la sociedad y que han tenido una permanencia durante generaciones, originadas en gran medida por la falta de información, como son los mitos y los estereotipos, no pueden romperse de un día para otro, sino que es un proceso que puede llevar de varias generaciones, ejemplo de esto son los cambios presentes hoy en día, pues han llevado décadas de lucha y esfuerzo. Sin embargo, el acceso a la información es la mejor manera de afrontar cualquier clase de problemáticas y superar sus retos.
3. Estas creencias ha llevado a un estudio de la sexualidad en la vejez limitado, aún hace falta que tenga un mayor abordaje.
4. Hay que considerar si existe una brecha tecnológica entre los usuarios principales, si existe, será necesario facilitar los recursos en favor de su mejor aprovechamiento.
5. Es complicado abordar de una forma tan abierta la sexualidad. En general, aún es considerado un tema tabú por muchas personas al ser un tema privado, incluso para generaciones más recientes.
6. Nuevamente, es importante considerar los costos, la sostenibilidad del proyecto y el impacto medioambiental que puede resultar de la manufactura de un sistema como el propuesto.

¿Cómo apoyará el sistema a la solución?			
Insights	Novela gráfica	Videos informativos	Juegos de mesa
Vacíos de información	●	●	●
Falta de comunicación	●	●	●
Reforzar la interacción	●	●	●
Recuperar la confianza y el autoestima	●		

Cuadro 4.2: Aplicación cromática de la identidad gráfica.

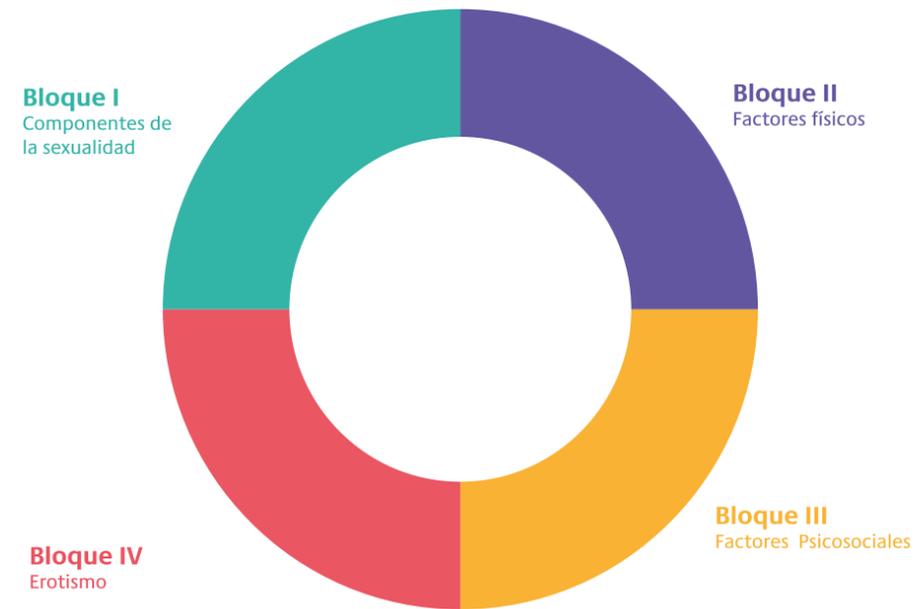


Figura 4.15: Estructura temática de los contenidos por bloques

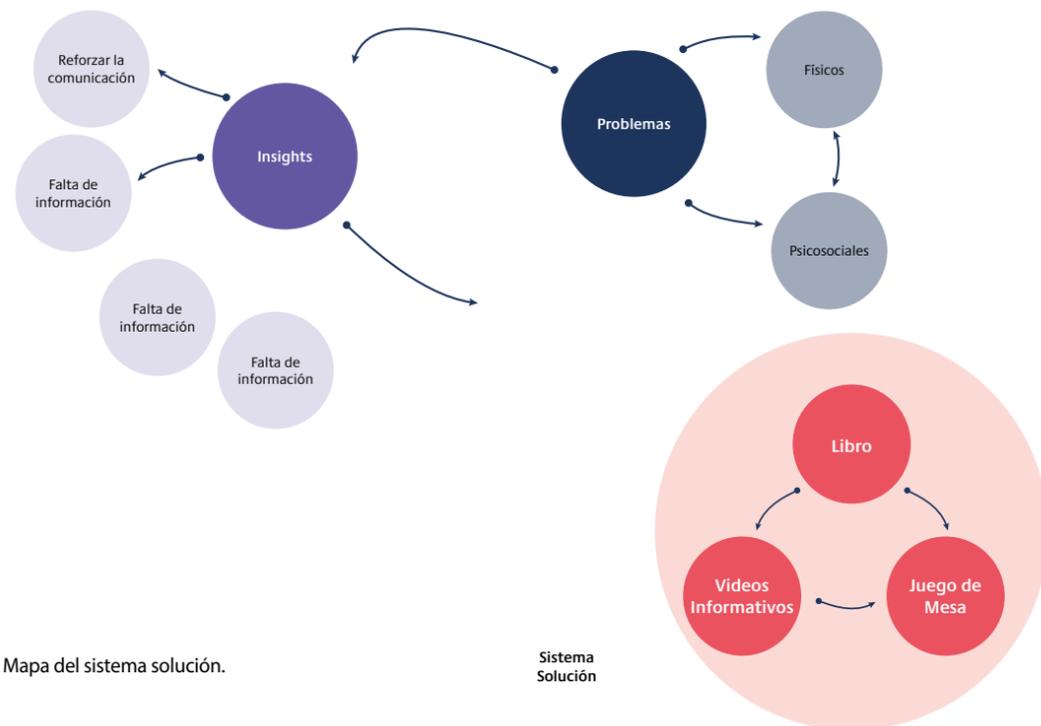


Figura 4.15: Mapa del sistema solución.

## Etapa 7: Diseño del sistema propuesto

### Objetivo General

- Redescubrir y reactivar la sexualidad

### Objetivos Particulares

- Eliminar los vacíos de información a través de la difusión de información de una forma fácil, entretenida, dinámica.
- Reforzar la interacción entre los actores involucrados.
- Recuperar la confianza y fortalecer el autoestima.

El sistema propuesto consta de tres elementos: una novela gráfica, una serie de videos informativos y un juego de mesa.

El contenido está dividido en cuatro volúmenes, es decir, cada uno de ellos contendrá un libro, una serie de videos y un juego de mesa, cuya publicación se realizaría en un periodo determinado.

Además, el contenido cada uno de los volúmenes corresponde con los bloques temáticos delimitados durante la interacción con el grupo de estudio:

- Bloque I: ¿Qué es la sexualidad?
- Bloque II: Factores físicos
- Bloque III: Factores psicosociales
- Bloque IV: Anatomía y erotismo

### Novela gráfica

Consiste en un historia corta ilustrada donde se abordan diversos temas en torno a la sexualidad en la vejez. Dentro de la narrativa los personajes se encuentran en situaciones, las cuales, ayudan a abrir un diálogo, donde se explican conceptos y definiciones. Los diálogos entre los personajes ayudan a establecer un espacio para la reflexión desde su perspectiva.

Los personajes están basados en personalidades reales—los participantes del grupo de estudio— quienes a lo largo de la narración relatan sus historias de vida con el fin de motivar a otras personas —los lectores—a identificarse con las situaciones donde se desenvuelven.

#### Historia

La narrativa se desarrolla dentro del contexto de un taller de sexualidad para adultos mayores. Este es impartido por Leticia —Letty—, una mujer de la tercera edad, especialista en sexualidad. Será ella quien proporcione a los miembros del grupo información sobre la sexualidad, las problemáticas físicas y psicosociales que viven los adultos mayores en torno a esta. Sin embargo, la exposición de los temas abordará también los beneficios de llevar una vida sexual plena en la vejez, Letty dará recomendaciones sobre como lograr este objetivo

Al taller ingresa un grupo de adultos mayores, algunos se encuentran inquietos y nerviosos porque no saben qué es lo que les espera, al mismo tiempo, se encuentran curiosos por descubrir nueva información. En este taller externarán sus dudas, así como sus planes y proyectos de vida y cómo es que piensan llevarlos a cabo.

#### Dinámica

Letty fungirá como narradora de las temáticas, mientras que los miembros del grupo realizarán intervenciones entre la explicación de los temas con diálogos donde compartirán sus experiencias y reflexiones, mismas que ayudarán a ligar cada uno de los temas.

#### Características del libro

- Estructura narrativa: diálogos, exposición del tema.
- Interactivo: Las páginas que contengan la exposición del tema tendrán acceso a plataformas multimedia:
- El lector podrá acceder al contenido escaneando alguna ilustración un código QR (enlace a un canal de YouTube).
- El libro es la base del sistema de información, de él se apoyan los otros dos elementos del sistema solución: los videos y el juego de mesa.



Figura 4.16: Primeros bocetos para el desarrollo de la historia  
Elaboración propia.



Figura 4.17: Primeros bocetos de la estructura de páginas.  
Elaboración propia.

Figura 4.19: Portadas de los cuatro volúmenes de la novela gráfica.

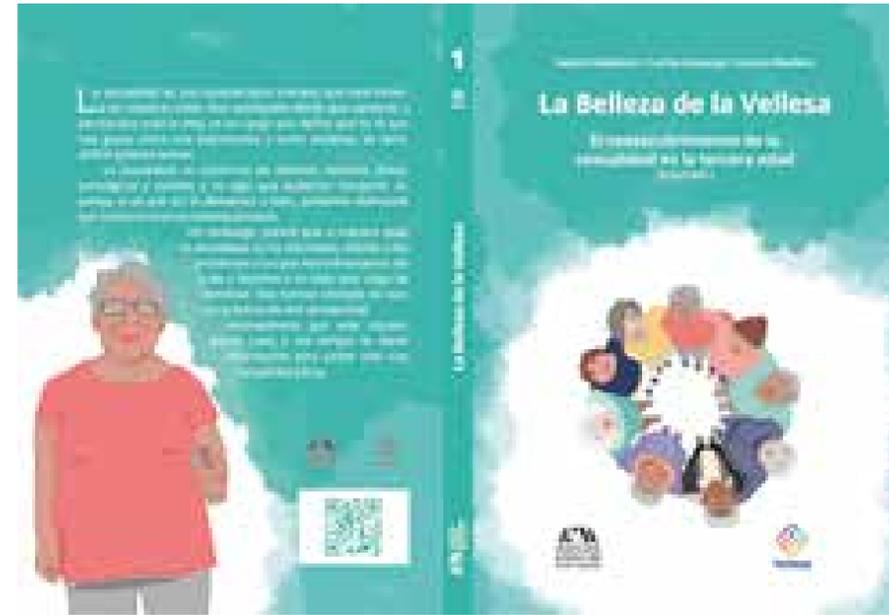


Figura 4.20: Portada y contraportada del volumen 1 de la novela gráfica.

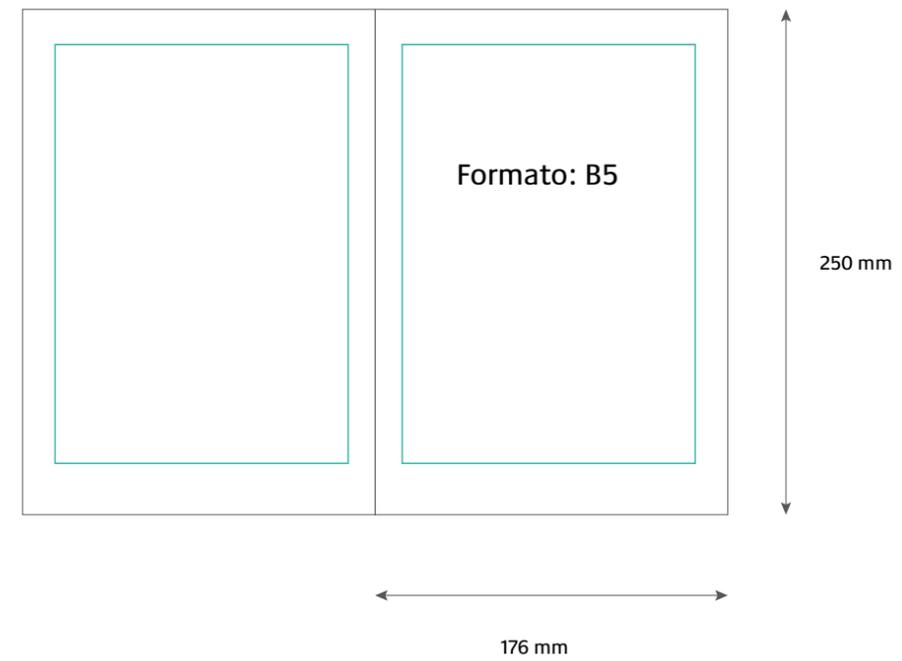


Figura 4.21: Formato y estructura de páginas de la novela gráfica.

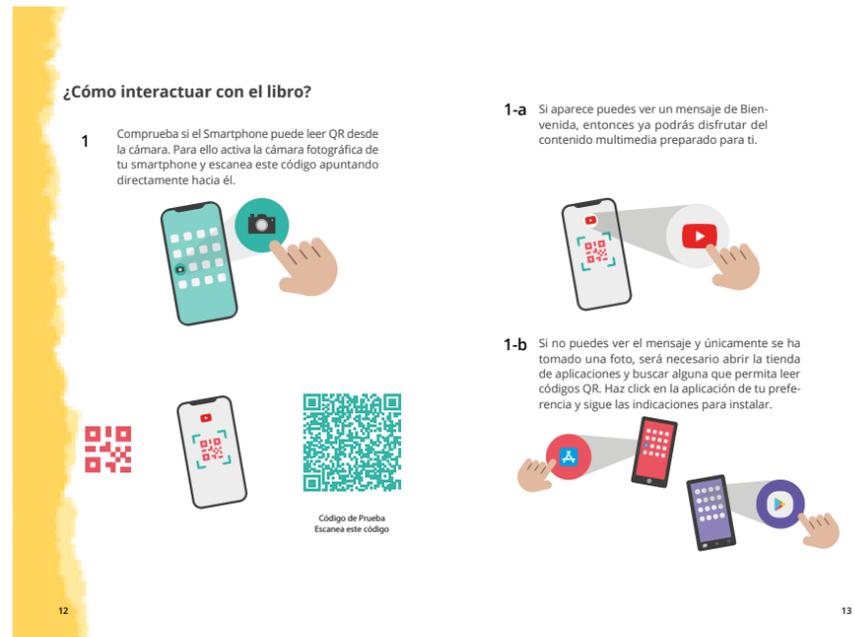


Figura 4.22: Páginas de instrucciones de interacción con el libro

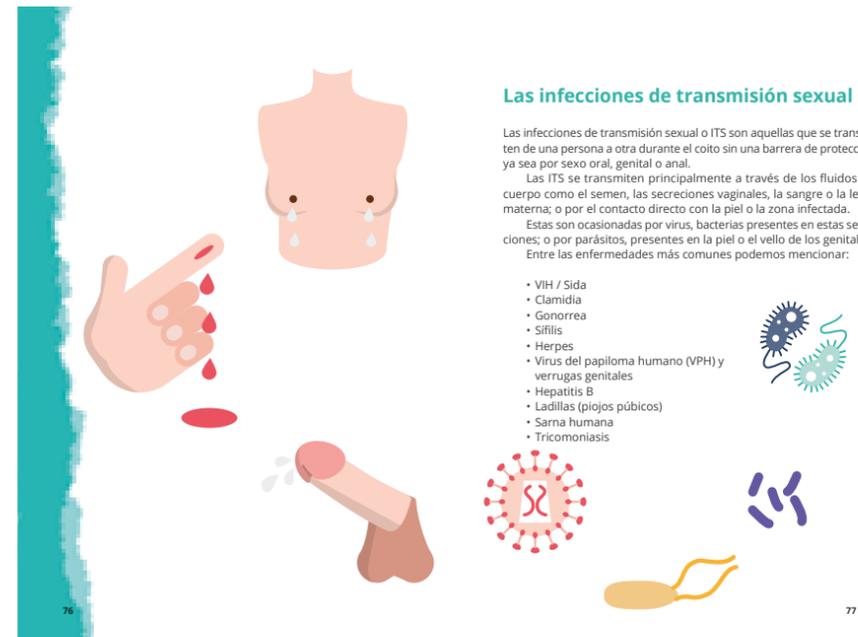


Figura 4.24: Páginas de contenido informativo



Figura 4.23: Inicio de capítulo

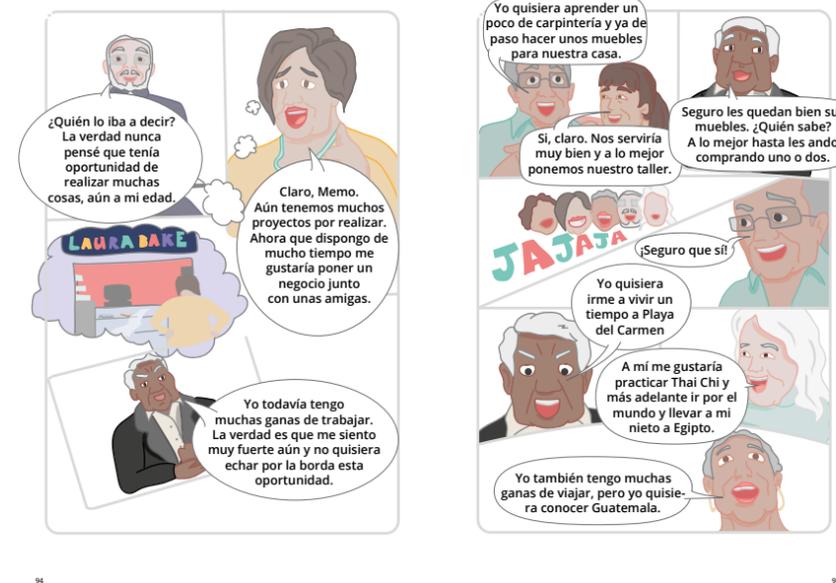
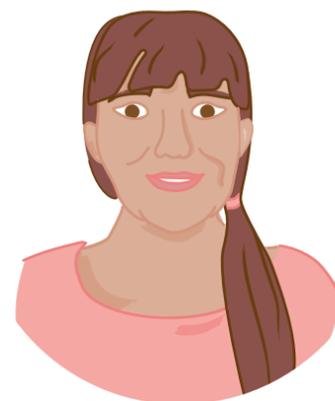


Figura 4.25: Diálogos de los personajes en viñetas



Güera



Jud



Male



Guillermo



Letty



Aurora



Chabelo



Memo



Laura

Figura 4.26: Desarrollo de personajes para la novela gráfica.

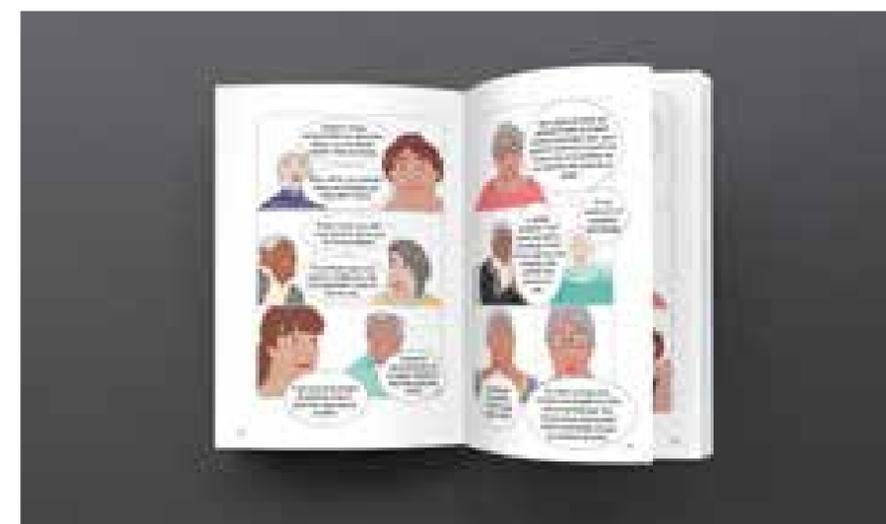


Figura 4.27: Mockup novela gráfica para el volumen I. Elaboración propia

### Videos informativos

La información presentada en los libros será complementada por medio de contenido multimedia que estará disponible para quienes deseen profundizar en los temas. Su objetivo es fomentar la interacción con otros usuarios mediante el acercamiento con las plataformas digitales a través de los dispositivos móviles.

Como se menciona previamente, para acceder al contenido será necesario escanear un código QR, localizado en las páginas informativas de la publicación. Este código contiene el enlace de esta plataforma de videos YouTube.

#### Características

- Vinculación a los videos por el escaneo del código QR desde las páginas informativas del libro.
- Plataforma de difusión: a través de un canal en YouTube.
- Subtítulos en español: para personas con discapacidad auditiva.
- Síntesis visual por medio de pictogramas.

#### Sistema Pictográfico

La narrativa se apoya de un sistema pictográfico. Este es simple y claro, con un nivel de iconicidad medio a alto, cuyas formas sintéticas son fáciles de leer y reconocibles para el lector.

- Este sistema es generado a partir de la paleta cromática base, además de contemplar una paleta cromática para tonos de piel.
- Su estructura base es una retícula de  $16 \times 16$  módulos cuadrados con  $4 \times 4$  submódulos cada uno (64 submódulos en total), para una mejor ubicación en los puntos del trazo.
- Trazo sin contorno de línea utilizando plastas grises para generar sombras.

#### Modificaciones

- originalmente consistían en plastas de colores pálidos con una línea de contorno visible continua. En la versión final se opta por mantener la misma base reticular para su construcción, sin embargo, la paleta de colores fue modificada hacia colores más vistosos. Además se elimina la línea de contornos visibles.



Figura 4.29: Simulación de montaje de videos informativos. Elaboración propia

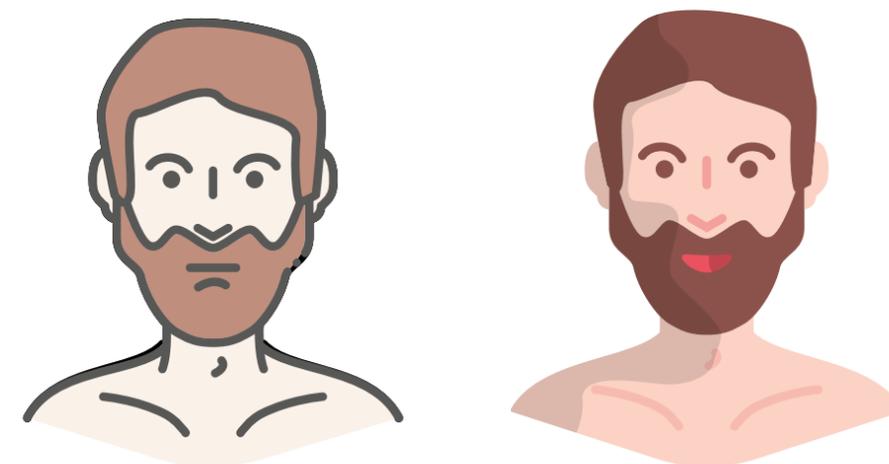


Figura 4.30: Bocetos de pictogramas generados. Elaboración propia

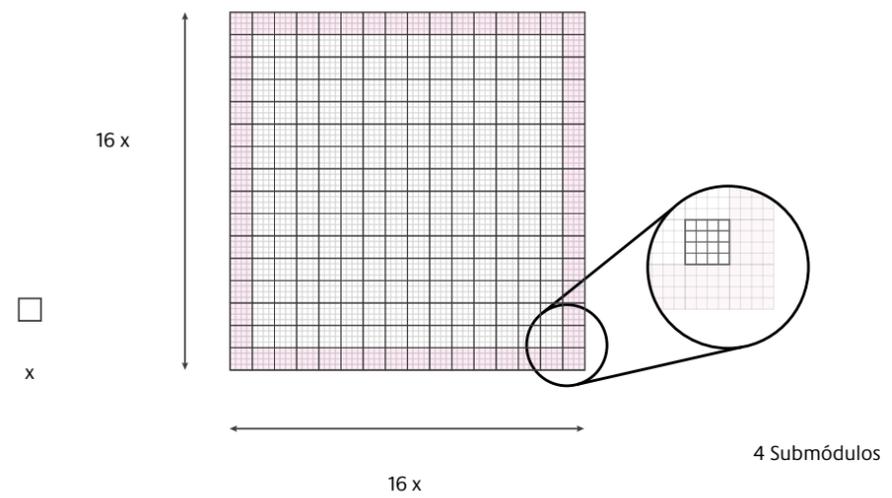


Figura 4.31: Reticula para el trazado de pictogramas



Figura 4.33. Algunos pictogramas generados. Elaboración propia.

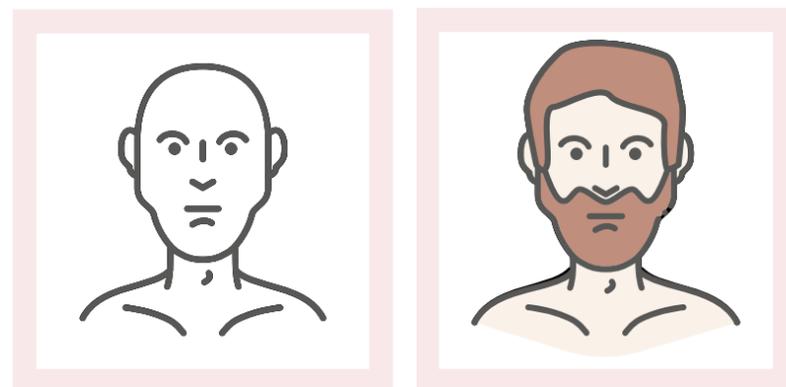


Figura 4.32: Línea gráfica de pictogramas generados



Figura 4.34: Elaboración de los videos informativos en Adobe Animate.

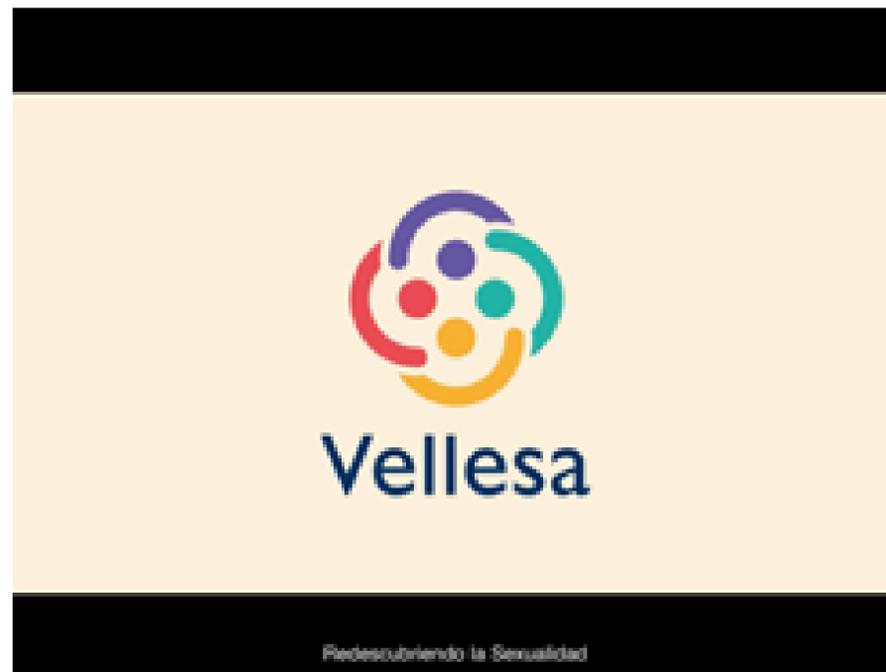


Figura 4.35: ¿Qué es la Sexualidad?  
Vellesa, YouTube, 2021.



Figura 4.37: Mitos y estereotipos  
Vellesa, YouTube, 2021.

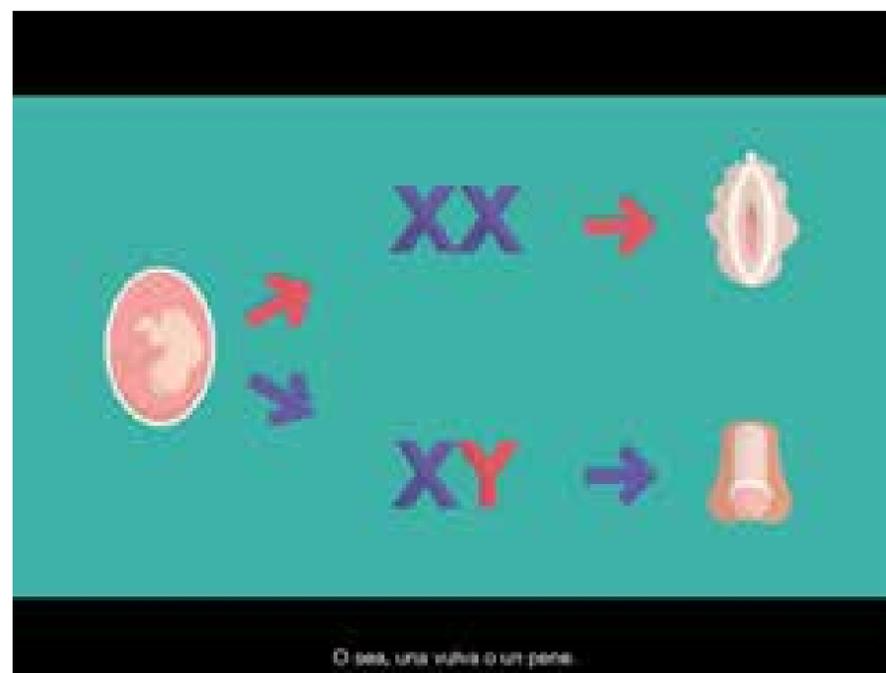


Figura 4.36: ¿Qué es la Sexualidad?  
Vellesa, YouTube, 2021.

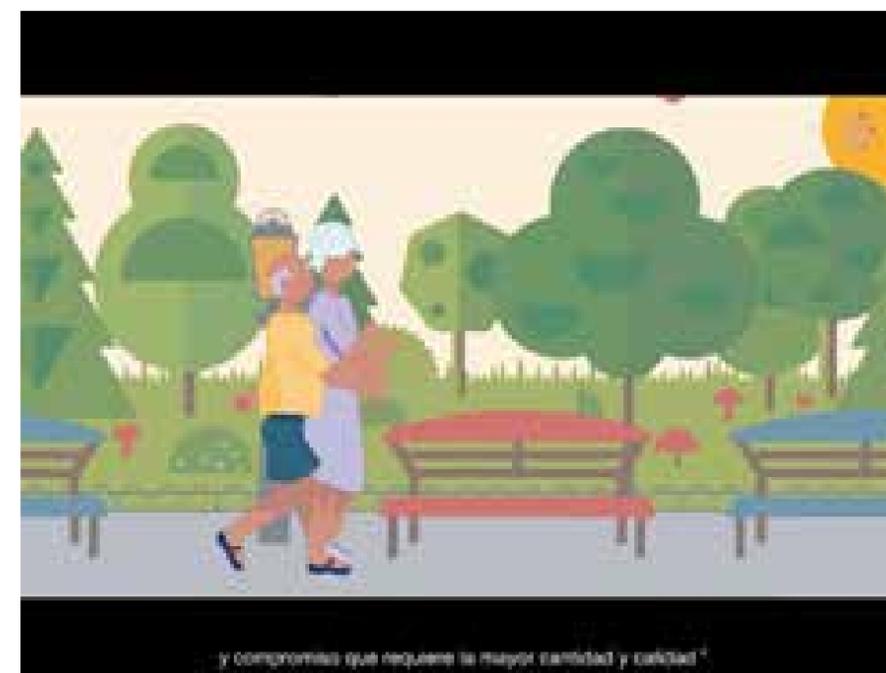


Figura 4.38: Sexualidad Geriátrica  
Vellesa, YouTube, 2021.

## Juego de mesa

### Objetivo

Reforzar los aprendizajes de los temas vistos tanto en el libro como en los videos informativos. Consiste en dos juegos de cartas: uno que contiene preguntas y respuestas, y un segundo juego que consta de retos, además, el juego consta de un par de dados los cuales al ser lanzados determinarán la puntuación así como la actividad a realizar: reto o responder una pregunta.

### Primera evaluación

Durante esta etapa se realizan exploraciones basadas en un tablero, esto con el objetivo de tener una base material que sirva para estructurar los elementos que componen el juego.

En esta propuesta el juego consistía originalmente de:

- Tablero
- Fichas
- Tarjetas de pregunta y reto básicas.

Posteriormente se planearon estrategias de juego y las dinámicas se están diseñando plataformas Web como JeopardyLabs y Quizizz. El juego consistió en responder una serie de preguntas y retos distribuidas en bloques temáticos, cada pregunta tenían un valor fijo: 100, 200, 300, 400 y 500 puntos, quien obtuvo el mayor puntaje dentro del lapso de una hora y treinta minutos fue el ganador.

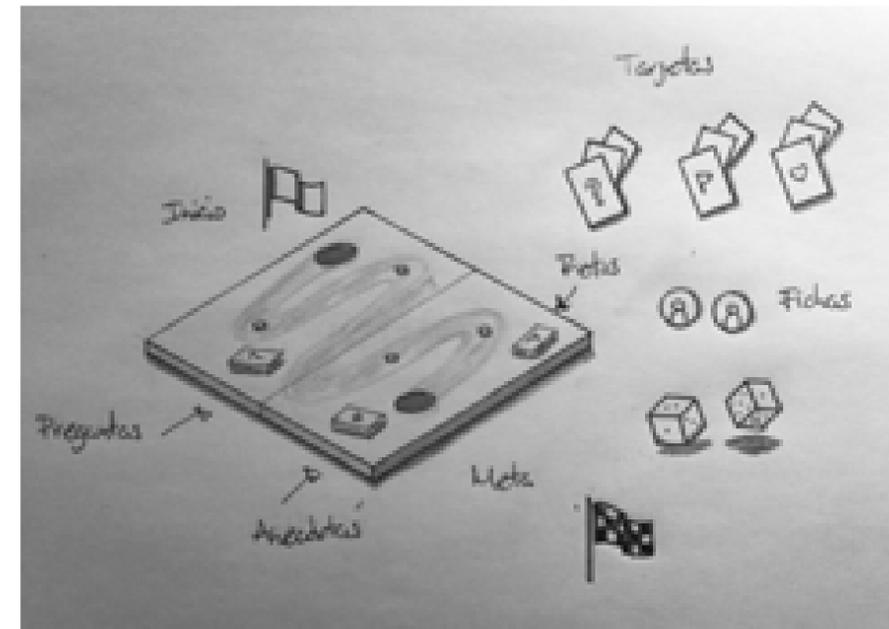


Figura 4.39. Boceto de la primera propuesta para el juego de mesa. Elaboración propia.

Componentes de la Sexualidad	Factores físicos	Anatomía	Factores psico sociales	Erotismo
100	100	100	100	100
200	200	200	200	200
300	300	300	300	300
400	400	400	400	400
500	500	500	500	500

Debajo de la tabla hay una barra de navegación con botones: 'Inicio', 'Cuestionario', 'Inicio', 'Inicio', 'Inicio', 'Inicio', 'Inicio', 'Inicio'.

Figura 4.40. Distribución de las preguntas y retos por temática y puntaje plataforma Jeopardy Labs.

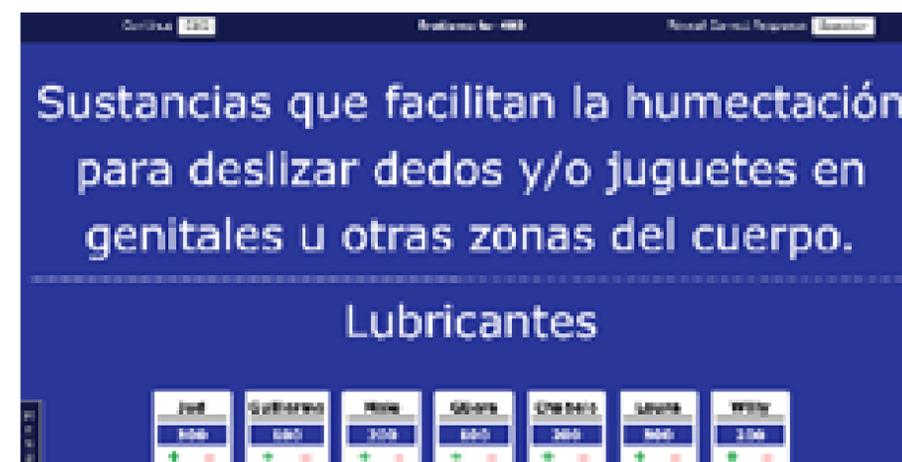


Figura 4.41. Dinámicas del juego a través de la plataforma Jeopardy Labs.

## Resultados

A partir de las partidas se concluyó que:

- La partida cumplió el objetivo, pues la mayoría de los jugadores retuvo una buena cantidad de información, acertando a la mayoría de las repuestas,
- Se requiere de una distribución de puntos más equitativa, ya que hubo jugadores que inmediatamente elegían los puntajes más altos en primera instancia, generando diferencias significativas entre los puntajes obtenidos entre cada uno de los jugadores.
- Tanto las preguntas y retos les parecieron interesantes a los participantes, las preguntas ayudaron a reforzar el aprendizaje adquirido mientras que los retos les hacían imaginarse o recordar situaciones del pasado.
- A partir de la experiencia del juego se observó una mayor interacción entre los participantes del grupo de estudio, lo que ayudó a generar un ambiente de empatía y fraternidad durante las siguientes interacciones.
- La dinámica sirvió como una forma de evaluar el aprendizaje adquirido durante las sesiones informativas.

## Modificaciones tras la evaluación

De acuerdo con los resultados de la evaluación, se optó por realizar algunas modificaciones:

- La dinámica del juego se traspasa de una plataforma digital a una física a través de un juego de cartas, como originalmente se tenía previsto.
- Se elimina la idea de un tablero desplegable debido a la propuesta del grupo de estudio, ya que resultaba un elemento que requeriría espacio, además de ser más atractiva para ellos una competencia por puntaje en lugar de avanzar por un tablero. Por otro lado, un tablero requeriría la incorporación de fichas, elementos que a la larga resultan incómodos debido a su tamaño y estos se pueden extraviar.
- Se incorpora un par de dados, uno que define el tipo de carta a seleccionar y otra que indica el valor en puntos del cumplimiento del reto o acierto en la respuesta a la pregunta.

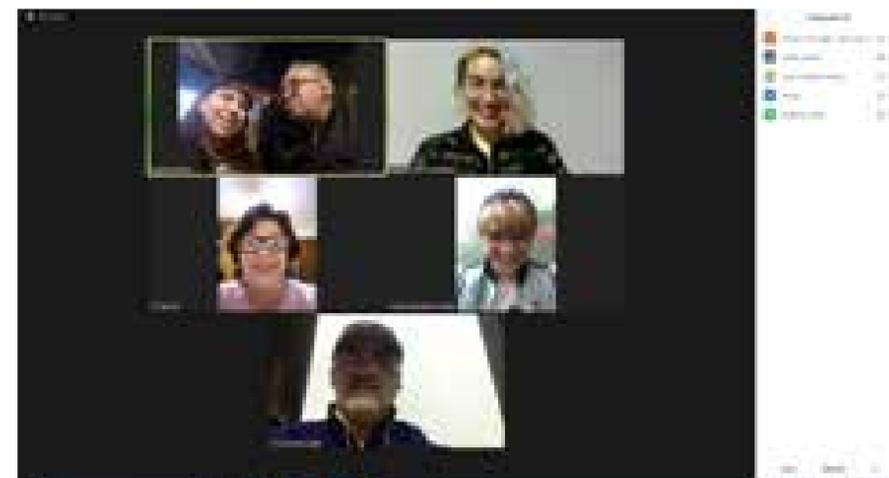
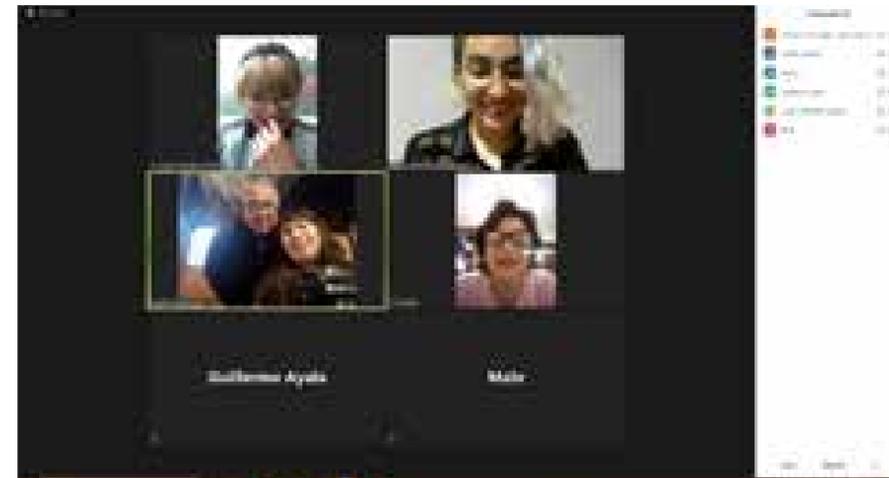


Figura 4.42. Sesiones de Zoom dedicadas al juego en Jeopardy Labs.

## Propuesta Final

### Juego de baraja con preguntas y retos

#### Contenido

- Dos juegos de cartas: Retos y preguntas abiertas o de opción múltiple
- Un par de dados
- Tapete de juego
- Un instructivo
- Cuatro pizarras de marcadores de puntuación

#### Consideraciones

- Jugadores: de 2 a cuatro jugadores individuales o máximo dos parejas:
- Se lanzan el par de dados, uno de ellos definirá el tipo de carta que debe tomar el jugador, mientras que el otro marcará el valor en puntos del reto o pregunta.
- Otro jugador deberá leer en voz alta la tarjeta
- Para obtener el puntaje ese jugador en turno deberá responder correctamente la pregunta o cumplir el reto. De lo contrario, se descontará ese puntaje del su marcador
- Quien obtenga el mayor puntaje dentro del lapso máximo de una hora y media será el ganador.

A través de este juego es posible desarrollar y fortalecer habilidades de aprendizaje, además de reforzar los vínculos emocionales con otras personas, por otro lado, el juego permite realizar una evaluación del aprendizaje adquirido.

#### Maletín de almacenamiento

Para su almacenamiento y transporte se ha diseñado también un maletín de tela, el cual tiene como propósito almacenar los elementos físicos del sistema de solución, es decir, el juego de baraja y los cuatro volúmenes de los libros que se editarían posteriormente.

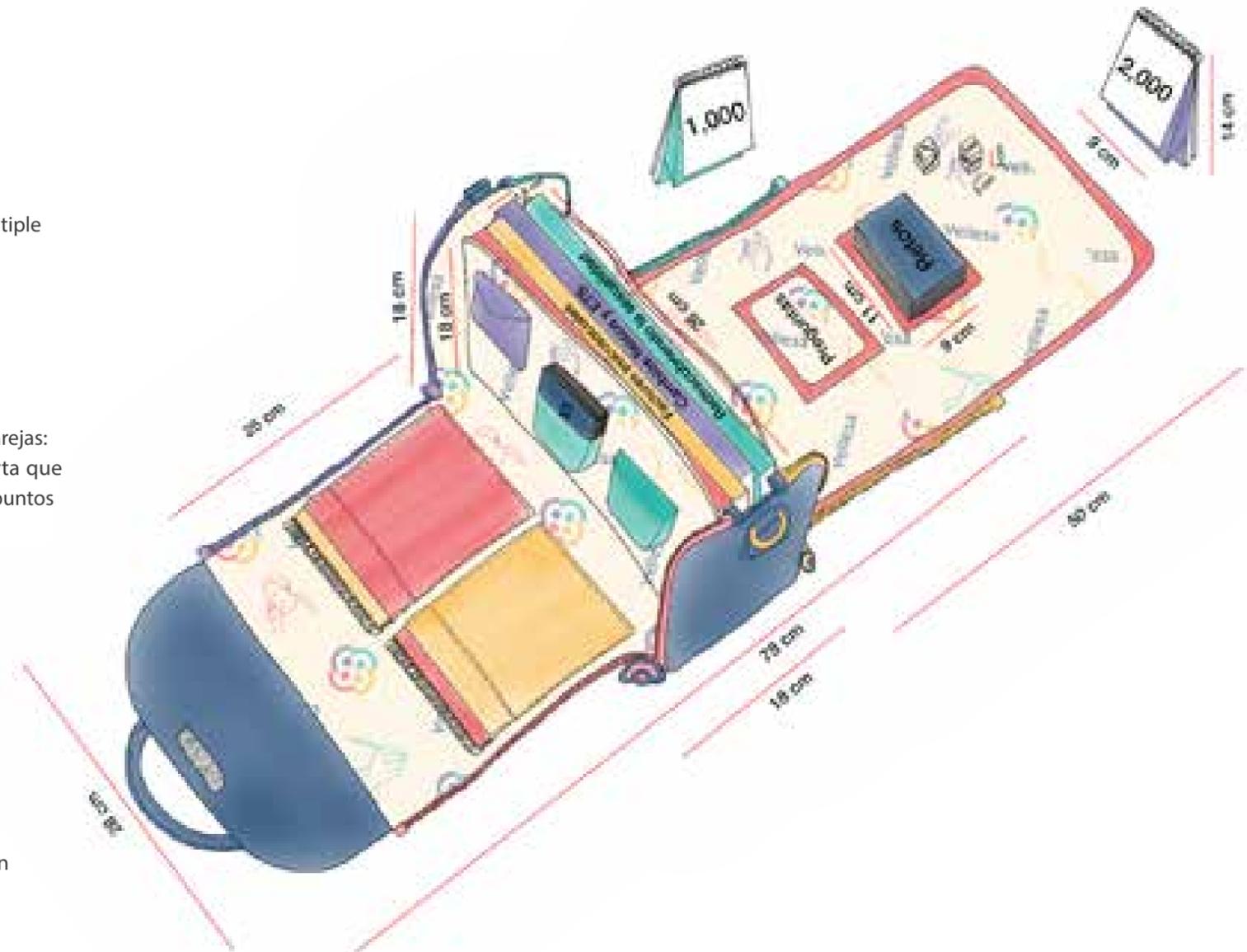


Figura 4.43. Boceto del maletín contenedor. Elaboración propia.

Figura 4.44. Reverso de la carta de retos para el juego de baraja. Elaboración propia.

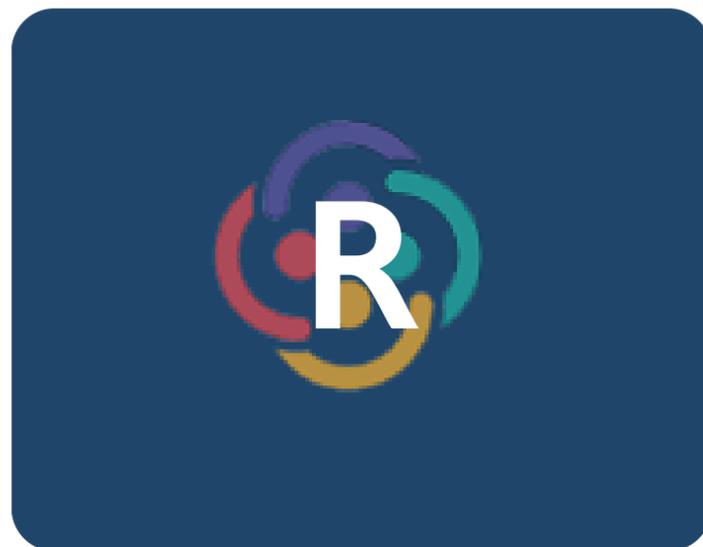


Figura 4.45. Reverso de una carta de preguntas para el juego de baraja. Elaboración propia.

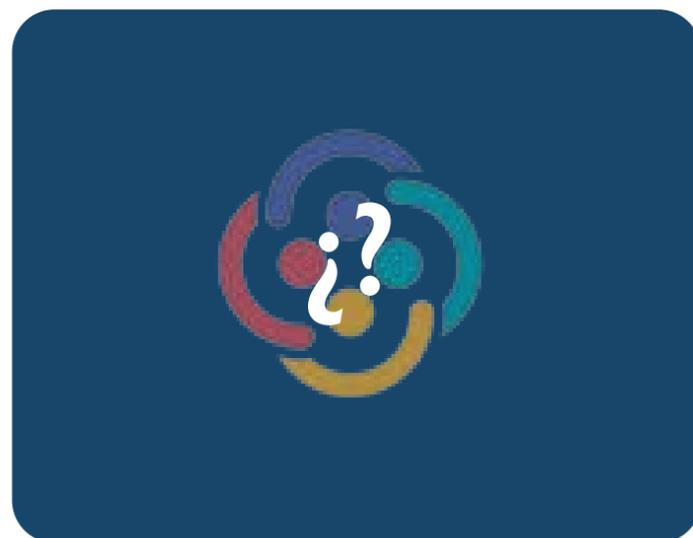


Figura 4.46. Anverso de las cartas. Se incluyen también algunas de las que corresponden a los volúmenes II, III y IV de los contenidos. Elaboración propia.



Figura 4.47. Kit contenedor de los elementos del sistema.

#### Evaluaciones de Prototipos finales

De acuerdo con las áreas de oportunidad de los miembros del grupo de estudio, se realizaron las modificaciones requeridas en para los elementos del sistema, mismas que fueron sometidas una vez más a evaluación.

Para ello se realizó un cuadro que contiene los puntos a ser evaluados en general, con una ponderación de Muy malo, malo, regular, bueno, muy bueno (Cuadro 4.2).

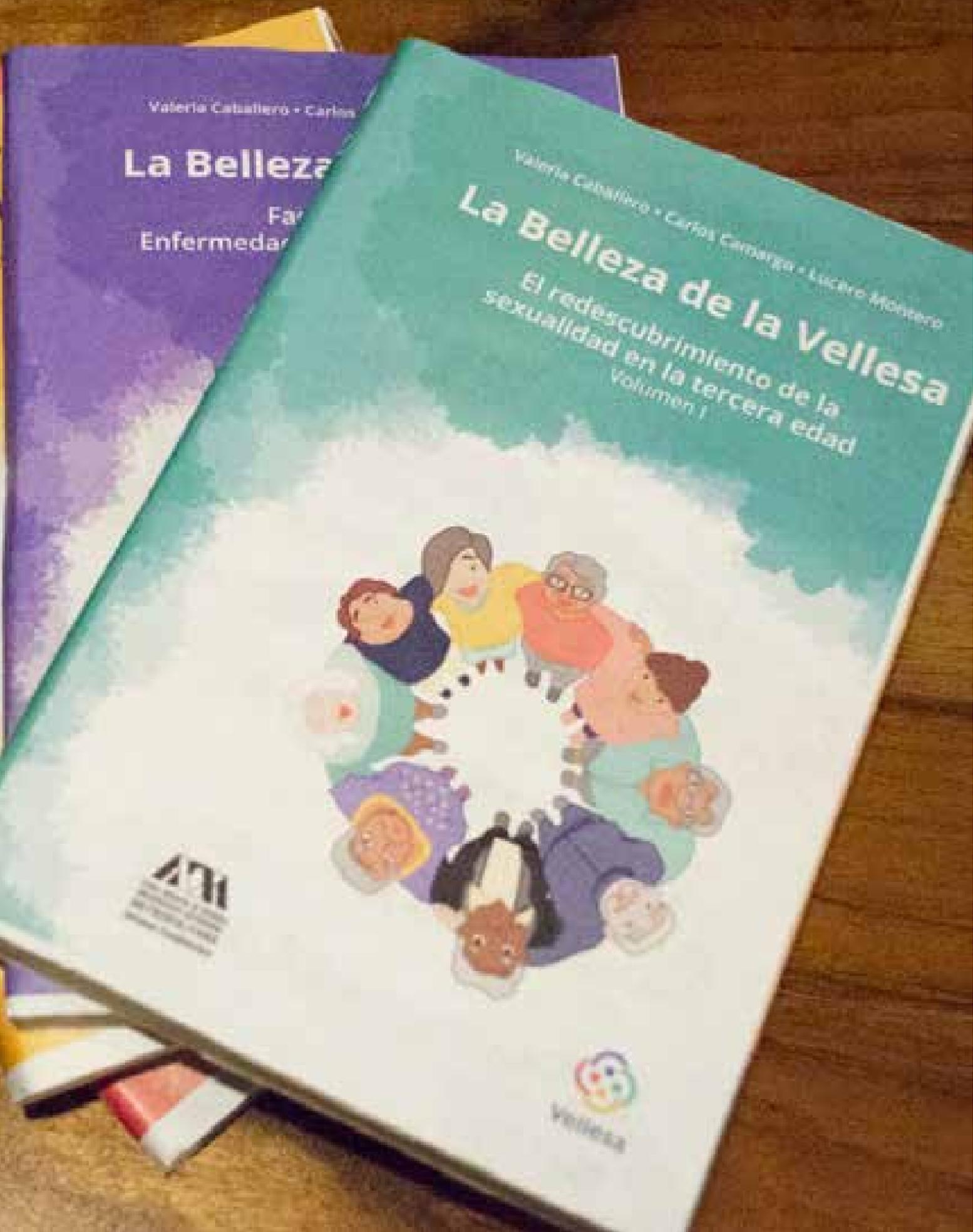
En general, se puede deducir que es un sistema que cumple con los objetivos particulares de una forma aceptable, sin embargo, existen algunas áreas que bien pueden mejorar, por lo que se propone continuar trabajando en el diseño del sistema y poder culminar por completo la edición de los siguientes volúmenes.



Figura 4.8. Kit contenedor de los elementos del sistema.

Cuadro 4.3: Análisis de las características del sistema de solución

	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
Las indicaciones son claras				●	
Se puede transportar o almacenar fácilmente				●	
Es agradable a la vista				●	
Es legible			●		
Peso / se puede sostener fácilmente			●		
La información presentada es clara y fácil de retener				●	
Se puede compartir con otros usuarios (pareja, familiares, amigos)					●
El contenido es interesante					●
Favorece la interacción y comunicación con otros usuarios					●
Fomenta la curiosidad el interés por descubrir, informarse y experimentar				●	



## Conclusiones

En general, se puede afirmar que en un principio los conocimientos sobre el tema de la sexualidad, si bien, no eran limitados, no resultaban suficientes para comprender la temática de estudio. Se requería de una mayor visión de la temática desde la perspectiva del diseño. Por ello se realizó un arduo proceso de análisis, donde se abordaron distintos rubros como la medicina, el entretenimiento y la ergonomía. A partir de ahí fue que se descubrieron los factores involucrados en la sexualidad: físicos, psicológicos y sociales; los problemas que afectan la plenitud de la sexualidad, así como los grupos sociales involucrados dentro de la problemática y sus formas de interacción generar una mayor comprensión sobre las situaciones que se viven en la vejez.

El análisis dentro del campo del entretenimiento fue un hito para poder realizar las primeras interacciones con los participantes dentro de un estudio de campo, la narrativa de historias se generó un interés por parte de estos usuarios y facilitó la comunicación entre ellos al generar un diálogo participativo.

Esta interacción permitió descubrir a fondo las necesidades que existen sobre el tema en la vejez y posteriormente realizar una serie de propuestas de diseño en favor del redescubrimiento y la reactivación de la sexualidad, esto en un plan de trabajo colaborativo entre los participantes del grupo de estudio y el equipo de diseño que además, resultaron de interés para el grupo, pues presentan la información de forma clara y con el uso de un lenguaje familiar y fácil de retener, que también permitiera la integración de otras generaciones además de la de adultos mayores.

La colaboración por parte de un especialista (en sexología y psicología) fue de gran ayuda, pues permitió generar un ambiente de confianza y se completaron vínculos emocionales entre los participantes.

A partir de estas premisas se puede concluir que:

La sexualidad, contrario a lo que se cree, es un tema de interés para los adultos mayores, pues buscan aprender más información sobre el tema.

Es un tema que no tiene caducidad, pues la sexualidad permanece a lo largo de la vida, ya que define quienes somos.

Hay un interés por seguir por aprender y continuar experimentando la sexualidad en la vejez.

El diseño es una cualidad inseparable de la vida de las personas pues tiene un gran impacto en la forma en que se desenvuelve la vida de la sociedad. Por ello, el diseño debe brindar de las mismas oportunidades de desarrollo a todos los sectores de la población, sin importar si existen o no discapacidades, para desarrollarse activamente dentro de un entorno en favor de la calidad de vida y el bienestar.

Fue así que este proyecto procuró mantenerse fiel a este compromiso, pues sus principios parten de fortalecer, redescubrir y reactivar uno de los factores que determinan la calidad de vida de las personas: la sexualidad. Para su desarrollo y para entender cual es el impacto que tiene la sexualidad en la fue imprescindible apoyarse del conocimiento de otras disciplinas científicas e integrarlas en el proyecto.

Sin embargo, se debe considerar que este proyecto en realidad no representa una solución definitiva, pues son tantos y tan diversos los problemas que existen dentro de la sexualidad en la tercera edad, es decir, la sexualidad la vive cada persona de forma distinta, son innumerables las historias detrás de ella. No obstante, puede representar una oportunidad para entender las relaciones que existen entre los grupos sociales.





Recursos clave para la Investigación

5

Cuadro 1: Proyectos e investigaciones académicas

Proyecto	Ficha técnica	Clase	Objetivo	Posibilita	Con el fin de...	Permite	A partir de
El cine como estrategia innovadora en los programas de educación sexual en los adultos mayores	Venezuela, 2013	Alternativa creativa	Implementar programas donde se use el cine para abordar temas de sexualidad en la vejez	Fomentar las capacidad de crítica de las personas	Crear actitudes positivas hacia adultos mayores en el tema de la sexualidad	Desmitificar las creencias que hay sobre el tema	<p>Películas donde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aborden el tema</li> <li>Se vea normalizada la actividad sexual en los adultos mayores</li> </ul>
Sexualidad en entornos residenciales de personas mayores	España, 2017	Guía	Sensibilizar a profesionales en el cuidado de adultos mayores sobre su situación actual en torno a la sexualidad	El entendimiento entre paciente y cuidador	Exponer diversas situaciones vividas diariamente por adultos mayores en el tema de la sexualidad	Llevar una relación más estrecha y completa en cuanto a necesidad del paciente	Material impreso Indicaciones detalladas sobre el cuidado del adulto mayor
Con la sexualidad nunca se baja el telón	Chile, 2018	Conversatorio	Sensibilizar a adultos mayores sobre su sexualidad	El intercambio de dudas e ideas que ayuden a desmitificar la sexualidad	Hacer la sexualidad un tema agradable y familiar entre los participantes	Entender a manera agradable la sexualidad y comenzar a hacerse responsables de la misma	<p>Películas</p> <p>Discusiones</p> <p>Intercambio de ideas</p> <p>Acompañamiento profesional</p>
Propiedades psicométricas del cuestionario de actitudes hacia la sexualidad en la vejez	Colombia, 2018	Investigación	Cuantificar datos sobre la forma de ver la sexualidad en personas entre 18 y 80 años, en su mayoría personas de 40 años	La recopilación de datos y estadísticas	Conocer la postura de la población respecto a la sexualidad en adultos mayores	Entender que lo hace un tema tabú y porque visualizan la sexualidad como algo ajeno al adulto mayor	<p>Cuestionarios sobre factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Emocionales</li> <li>Físicos</li> <li>Incomodidades</li> <li>Formas de pensar</li> </ul>
Propuesta para eliminar los tabús de la sexualidad en la vejez	México, 2019	Investigación Académica	Entender desde una perspectiva psicológica la sexualidad o la falta de ella en los adultos mayores	Ahondar en la psique del paciente	Conocer la razón por la cual no tuvieron un acercamiento con el tema en su adolescencia y juventud	Ofrecer un posible primer acercamiento a la sexualidad de forma amable, incluso placentera	<p>Propuestas: Eróticas</p> <p>Psicológicas</p> <p>Sociales</p>

La sexualidad en la tercera edad institucionalizada	España, 2019	Proyecto social y educativo	Mejor calidad de vida y las relaciones sexo-afectivas de las personas de la tercera edad. Promover actitudes positivas hacia estas	La comprensión de temas tabús como la sexualidad, aplicados a la tercera edad	Sensibilizar a la población sobre el tema y lograr una mejor comprensión de la vida y necesidad del adulto mayor	Vivir una sexualidad plena, sin prejuicios	Investigación Cursos teóricos Talleres Cuestionarios Registro de temas
Proyecto "SEXMA"	España, 2019	Servicio-programa de educación sexual	Potenciar la mejoría de la salud sexual en edad avanzada	La reactivación de actividades de aprendizaje en adultos mayores	Acercarlos a temas hasta el momento desconocidos por ellos desde una perspectiva académica	Familiarizarse con su propia situación en cuanto a salud sexual y llevarla a un estado de plenitud	Recopilación de evidencia Evaluación de disposición por parte de adultos mayores Intervención educativa Grupo estudiantil Asesoría médica

Cuadro 2: Selección de Proyecciones Fílmicas

Películas		
Título	Ficha	Descripción
Wolke 9 En el séptimo cielo	Alemania, 2008 Dir: Andreas Dresen	Inge es una mujer de 65 años que vive en feliz matrimonio por 30 años. Todo esto cambia cuando se enamora de otro hombre. Es una película que trata del redescubrimiento de la pasión.
Our Souls at Night Nosotros en la noche	Estados Unidos, 2017 Dir: Ritesh Batra	Addie y Louis son dos vecinos viudos que deciden dormir juntos para huir de la soledad, pero en sus almas comienza a florecer el amor.
Love is Strange El amor es extraño	Estados Unidos, 2014 Dir: Ira Sachs	Ben y George, una pareja homosexual llevan 39 años juntos, deciden casarse. Al poco tiempo, se ven obligados a vivir separados cuando pierden su casa, pero siempre buscan la manera de estar juntos lo más posible.
Book Club Cuando ellas quieren	Estados Unidos, 2018 Dir: Bill Holderman	Un grupo de cuatro amigas de toda la vida se reúnen para conformar un club de lectura. Un día sus vidas cambiarían por completo al descubrir el libro 50 Sombras de Gray.
I'll See You In My Dreams Te veré en mis sueños	Estados Unidos, 2015 Dir: Brett Haley	Es una de las películas que se mencionan en el trabajo de investigación "Con la sexualidad nunca se baja el telón". Se muestra una manera de empezar a abordar el tema de que la sexualidad y la vida social. Se toman actividades como citas rápidas entre los miembros del asilo y otros adultos de la tercera edad.
La vida empieza hoy	España, 2010 Dir: Laura Mañá	Esta película es la más pertinente para acercar a los adultos mayores a hablar libremente de su sexualidad, en ella existen talleres para adultos mayores, peluquería, gimnasia, educación sexual, etc. Muestran diferentes situaciones y estilos de vida de algunos del curso, como enfrentas y superan los problemas que tienen al redescubrir su sexualidad.

Películas

Last Vegas Último viaje a las Vegas	Estados Unidos, 2013 Dir: Jon Turteltaub	Un hombre de 75 años va a casarse con una mujer de 32 años, al avisarles a sus amigos de su compromiso, deciden hacer una despedida de soltero en las Vegas. Este viaje les permite redescubrir su vitalidad, el que aún les es posible divertirse, viajar, salir con sus amigos, activar de nuevo su vida sexual.
The Best Exotic Marigold Hotel El exótico Hotel Marigold	Reino Unido, 2011 Dir: John Madden	Un grupo de ancianos ingleses decide disfrutar de su jubilación en Bangalore, una exótica población de la India, pero las diferencias culturales se pondrán de manifiesto y les crearán todo tipo de problemas.
The Bridges of Madison County Los Puentes de Madison	Estados Unidos, 1995 Dir: Clint Eastwood	Las aventuras y los romances fugaces no son exclusivos de personas jóvenes, también lo viven amas de casa insatisfechas y adultos mayores divorciados. La responsabilidad que sienten las mujeres mayores de mantener un matrimonio insatisfactorio por agradecimiento, o por lo que puedan decir los demás.
Calendar Girls Las chicas del calendario	Reino Unido, 2003 Dir: Nigel Cole	La vida de Chris da un vuelco cuando su marido muere de leucemia. La viuda decide emprender un proyecto para recaudar fondos contra la enfermedad. Su plan es publicar un calendario sensual con fotos de las mujeres del instituto de la mujer.
3 Fois 20 ans Tres veces 20 años	Francia, 2011 Dir: Julie Gavras	A pesar de que Adam y Mary se aman, de repente, deciden separarse. Tienen más de sesenta años, una edad que les permite compaginar eficazmente sus relaciones con hijos, nietos, trabajo y amigos, pero, de repente, ambos descubren que ya han entrado en la vejez.

Películas

Sexo, amor y otras perversiones 2 Corto: Sólo los miércoles	México, 2006 Dir. Fernando Sariñana	Una mujer mayor mantiene un romance con un hombre mayor escondido de su hija. En su aventura ambos se reencuentran con el romance, el amor, el sexo y un poco de diversión.
Salir del ropero	España, 2019, Dir. Ángeles Reiné	Eva, una joven y prometedora abogada española afincada en Edimburgo, ve peligrar sus planes de boda con el heredero de una ultra conservadora familia escocesa cuando se entera de que su abuela Sofía ha decidido casarse con su amiga del alma, Celia. Eva intentará por todos los medios evitar que su abuela se case
The Notebook El diario de una pasión	Estados Unidos, 2004 Dir: Nick Cassavetes	En un hogar de retiro un hombre le lee a una mujer, que sufre de Alzheimer, la historia de dos jóvenes de distintas clases sociales que se enamoraron durante la convulsionada década del 40, y de cómo fueron separados por terceros, y por la guerra.
Cuatro lunas	México, 2014 Dir: Sergio Tovar	Es un filme de cuatro historias sobre la homosexualidad masculina a lo largo de diferentes etapas de la vida. La cuarta historia, Cuarto Menguante, relata la historia de un escritor a punto de jubilarse que contrata los servicios sexuales de un hombre joven. Su homosexualidad permanece oculta durante toda su vida entre su círculo familiar y social.
Elsa & Fred Elsa y Fred	Estados Unidos, 2014 Dir. Michael Radford	Elsa y Fred descubren que nunca es demasiado tarde para el amor y que los sueños se hagan realidad. Fred siempre ha sido un buen hombre que hizo todo lo correcto. Después de perder a su esposa, él se siente perturbado y confundido, por lo que su hija decide que es mejor que se mude a un apartamento más pequeño, donde termina por encontrarse con Elsa. A partir de ese momento la vida de ambos cambia, ya que Elsa irrumpe como un torbellino en la vida de Fred, dispuesta a demostrarle que el tiempo que le queda por vivir es precioso y puede disfrutarlo al máximo.

Calendario de Actividades		
Sábado	Domingo	Martes
Bloque 1: ¿Qué es la sexualidad?		
<p>Día: 23 de enero, 18:00 Hrs. Sesión sincrónica</p> <p>Apertura: Presentación formal con el grupo de estudio.</p> <p>Proyección de la película: La Vida Empieza Hoy</p> <p>Objetivo: Que los actores nos conozcan y tengan una idea más clara sobre el proyecto.</p>	<p>Día: 24 de enero.</p> <p>Sin sesión.</p>	<p>Día: 26 de enero, 18:00 Hrs.</p> <p>Sesión sincrónica Informativa</p> <p>Tema: Introducción a la sexualidad.</p> <p>Objetivo: Conocer los aspectos generales de la sexualidad, aspectos y problemáticas de los adultos mayores.</p>
Bloque II: Bienestar físico		
<p>Día: 30 de enero, 18:00 Hrs.</p> <p>Sesión sincrónica Proyección Película: "Tres Veces 20 Años"</p> <p>Tema: Responsabilidad afectiva</p> <p>Objetivo: Concientizar a los actores sobre sus emociones, deseos y convivencia en pareja en su proceso de vejez.</p>	<p>Día: 31 de enero</p> <p>Sesión asincrónica Actividades físicas, Recetas y Beneficios de los Alimentos. (Infografía)</p> <p>Tema: Alimentación Saludable y Activación</p> <p>Objetivo: Dar a conocer los beneficios de la adecuada alimentación y conocer ingredientes afrodisíacos o que contrarresten algunos problemas físicos por medicina</p>	<p>Día: 02 de febrero, 18:00 Hrs.</p> <p>Sesión sincrónica Informativa</p> <p>Tema: Enfermedades de Transmisión Sexual y Factores fisiológicos</p> <p>Objetivo: Enfatizar sobre los materiales compartidos anteriormente y conscientizar sobre el cuidado y responsabilidad sexual de los adultos mayores.</p>

Calendario de Actividades		
Bloque III: Autoestima, Factores Emocionales y Psicológicos		
<p>Día: 06 de febrero, 18:00 Hrs.</p> <p>Sesión sincrónica Proyección: Las Chicas del Calendario</p> <p>Tema: Autoestima y Factores emocionales</p> <p>Objetivo: Reforzar autoestima y el amor propio, aceptación de sus cuerpos con los cambios físicos de la edad.</p>	<p>Día: 07 de febrero</p> <p>Sesión asincrónica. Galería fotográfica. Vejez vs envejecimiento</p> <p>Proyección:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Te cuesta trabajo aceptar tu cuerpo?</li> <li>Gerontofilia</li> <li>Solo los miércoles</li> </ul> <p>Tema: Autoestima</p> <p>Objetivo: Reforzar autoestima y el amor propio, aceptación de sus cuerpos con los cambios físicos de la edad.</p>	<p>Día: 09 de febrero</p> <p>Sesión sincrónica Foro</p> <p>Tema: Sanación y autoestima</p> <p>Objetivo: Expresar y aclarar dudas con respecto a procesos de sanación y aceptación.</p>
Bloque IV: Erotismo		
<p>Día: 13 de febrero, 18:00 Hrs.</p> <p>Sesión sincrónica Proyección: Wolke 9</p> <p>Tema: Erotismo</p> <p>Objetivo: Conocer las diferentes formas de conectar con una pareja, sin necesidad de tener una actividad coital.</p>	<p>Día: 14 de febrero</p> <p>Sesión asincrónica</p> <p>Capitulo de libro: Los 25 Secretos de la sexualidad p. 4-20</p> <p>Tema: Erotismo</p> <p>Objetivo: Reforzar interacción y disfrute entre pareja.</p>	<p>Día: 16 de febrero, 18:00 Hrs.</p> <p>Sesión sincrónica Informativa</p> <p>Tema: Erotismo, juguetes. Invitada: Dra. Celeste Campos</p> <p>Objetivo: Conocer las opciones para el placer en pareja o individual. Finalizar con comentarios.</p> <p>Cierre de actividades.</p>

Cuadro 3: Consideraciones antropométricas de manos en adultos mayores

Cuadro 4.2: Localización del dolor en la mano/ cuadros/ posible diagnóstico										
Localización	Artrosis/artritis degenerativa/ osteoartritis	Artritis reumatoidea	Artritis psoriásica	Tenosinovitis de De Quervain	STC (Síndrome del túnel carpiano, n. Mediano)	SCG (Síndrome del canal de Guyon, n. Cubital)	LES Lupus eritematoso sistémico	Pseudogota Hemocromatosis	SDR de Reiter	
IFD (N. Heberden)	●									
IFP (N. Bouchard)	●									
TMTC	●									
IFP (Sin nódulos)	●	●	●				●	●		
IFD (Sin nódulos)	●		●						●	
MTCF		●						●		
Intercarpianas		●	●							
CMTC	●	●								
Cara anterior y radial de muñeca				●	●					
Cara anterior y cubital de muñeca						●				
Tabaquera anatómica				●						
Distribución nervio mediano					●					
Distribución nervio cubital						●				

## Bibliografía

- 8 Dimensions of Wellness. (2015, agosto 17). Live Well @ UMD. <https://umwellness.wordpress.com/8-dimensions-of-wellness/>
- 2018 Year in Review – Pornhub Insights. (2018). <https://www.pornhub.com/insights/2018-year-in-review>
- Acevedo Ayala, J., & Bartolucci, C. (2016). Libro sexualidad en el adulto mayor. Facultad de medicina, Universidad de Chile. [file:///C:/Users/auror/Zotero/storage/CU-H5MHMU/libro%20sexualidad%20en%20el%20adulto%20mayor%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/auror/Zotero/storage/CU-H5MHMU/libro%20sexualidad%20en%20el%20adulto%20mayor%20(1).pdf)
- Admin. (s. f.). Diseño Universal – 100x100 Accesible. Recuperado 14 de junio de 2021, de <https://www.100x100accesible.com/disenio-universal/>
- Alonso-Sánchez, J. F., & Muyor-Rodríguez, J. (2020). La homosexualidad en las personas mayores: Vivenciando narrativas en torno a las discriminaciones y prácticas resilientes. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 10(18), 46-71. <https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v10i18.8654>
- Arraga, B. M., & Montiel, N. (2013). Salud, cine y educación sexual para adultos mayores. *Revista Omnia*.
- ¡Atrévete! - A despertar a tus vecinxs. (s. f.). Recuperado 26 de febrero de 2021, de <https://www.platanomelon.com/products/juego-erotico-platanomelon-atrevete-despertar-vecinos>
- Baños, O. (2007). El VIH y la Tercera Edad. <https://www.thebody.com/article/el-vih-y-la-tercera-edad>
- Cerquera Córdoba, A. M., Galvis Aparicio, M. J., & Cala Rueda, M. L. (2012). Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: Percepción de tres grupos etarios. *Psychologia*, 6(2), 73-81. <https://doi.org/10.21500/19002386.1185>
- Clamidia: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.). Recuperado 22 de mayo de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001345.htm>
- Comisión Nacional para la Prevención de la Discriminación (CONAPRED) (s.f.) Recuperado 12 de enero de 2021, de [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id\\_opcion=142&op=142](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142)
- Coupletition. (s. f.). Recuperado 26 de febrero de 2021, de <https://www.platanomelon.com/products/coupletition-juego-erotico-para-parejas>
- Discapacidad. (s. f.). Recuperado 27 de abril de 2021, de <https://www.inegi.org.mx/temas/discapacidad/>
- Eight Dimensions of Wellness. (s. f.). Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation. Recuperado 5 de mayo de 2021, de <https://cpr.bu.edu/resources-and-information/eight-dimensions-of-wellness/>
- Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor .pdf. (s. f.). Febrero 2019, P. R. 11 de. (s. f.). ¿Cuál es la mejor app de citas para mayores de 50

años? La Opinión. Recuperado 28 de octubre de 2020, de <https://laopinion.com/2019/02/11/cual-es-la-mejor-app-de-citas-para-mayores-de-50-anos/>

Hillman publishes book on sexuality and aging | Penn State University. (s. f.). Recuperado 22 de octubre de 2020, de <https://news.psu.edu/story/266525/2013/02/27/academics/hillman-publishes-book-sexuality-and-aging>

Hot Octopuss—Reinventing Pleasure with Sex Toys for Every Body. (s. f.). Hot Octopuss. Recuperado 27 de octubre de 2020, de <https://www.hotoctopuss.com/>

Iacub, R. (2006). *Erótica y vejez: Perspectivas de occidente* (1. ed). Paidós.

INAPAM, I. N. de las P. A. (s. f.). *Diversidad sexual en personas adultas mayores*. gob.mx. Recuperado 21 de octubre de 2020, de <http://www.gob.mx/inapam/es/articulos/diversidad-sexual-en-personas-adultas-mayores?idiom=es>

INEGI, I. N. de E. y. (1910, enero 1). *Población INEGI. Censos y conteos. Población y Vivienda; Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI*. <https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/>

Internet Pornography Statistics—TopTenREVIEWS. (2011, octubre 13). <https://web.archive.org/web/20111013032720/http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>

móviles, applicantesApplicants com es la primera web de información diaria en español centrada en el mundo de las aplicaciones, & Apps, W. Y. O. T. D. (s. f.). *Crean Lumen, la primera app de citas para mayores de cincuenta. Applicants - Información sobre apps y juegos para móviles*. Recuperado 13 de junio de 2021, de <https://applicantes.com/lumen-app-citas-cincuenta-mayores/>

Naciones Unidas, Derechos Humanos. Oficina del Alto Comisionado. *Discapacidad y Derechos Humanos*. (s. f.). Recuperado 14 de junio de 2021, de <https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/crpd/pages/disabilitiesconvention.aspx>

OEA, O. de los E. A. (2009, agosto 1). *Democracia para la paz, la seguridad y el desarrollo* [Text]. [http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_A-70\\_derechos\\_humanos\\_personas\\_mayores.asp](http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp)

ONU DAES, D. de A. E. y S. (2019). *World Population Prospects—Population Division—United Nations*. <https://population.un.org/wpp/Graphs/DemographicProfiles/Line/904>

ONU, O. de las N. U. (s. f.). *Población | Naciones Unidas*. Recuperado 7 de mayo de 2021, de <https://www.un.org/es/global-issues/population>

ONU, O. de las N. U. (2015). *Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad | United Nations For Ageing*. <https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/principles/los-principios-de-las-naciones-unidas-en-favor-de-las-personas-de-edad.html>

ONU, O. de las N. U. (2019). *World Population Ageing 2019*. 64.

Oyemathias (@oyemathias) • Fotos y videos de Instagram. (s. f.). Recuperado 10 de junio de 2021, de <https://www.instagram.com/oyemathias/>

Pornhub—Sexual Wellness Center. (2021). <https://www.pornhub.com/sex/>

Pornografía en Internet. (2021). En Wikipedia, la enciclopedia libre. [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Pornograf%C3%ADa\\_en\\_Internet&oldid=135859203](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Pornograf%C3%ADa_en_Internet&oldid=135859203)

Preguntas picantes para subir la temperatura en pareja: Un cuestionario erótico para conocerlos mejor y ponerlos a cien. Libro de sexo para parejas. ... Novio. Regalo para novia Libro para parejas: Amazon.es: Times, Happy: Libros. (s. f.). Recuperado 26 de febrero de 2021, de [https://www.amazon.es/Preguntas-picantes-subir-temperatura-pareja/dp/Bo84DRQ6BT/ref=pd\\_sbs\\_3?pd\\_rd\\_w=l9CzQ&pf\\_rd\\_p=7bffda54-7167-4cdc-9288-b3a1a4649e-c3&pf\\_rd\\_r=95TDGKJKTMF1TNWY6XWS&pd\\_rd\\_r=4782ea3f-e864-48f8-b91a-205c6293ac2c&pd\\_rd\\_wg=hUNbO&pd\\_rd\\_i=Bo84DRQ6BT&psc=1](https://www.amazon.es/Preguntas-picantes-subir-temperatura-pareja/dp/Bo84DRQ6BT/ref=pd_sbs_3?pd_rd_w=l9CzQ&pf_rd_p=7bffda54-7167-4cdc-9288-b3a1a4649e-c3&pf_rd_r=95TDGKJKTMF1TNWY6XWS&pd_rd_r=4782ea3f-e864-48f8-b91a-205c6293ac2c&pd_rd_wg=hUNbO&pd_rd_i=Bo84DRQ6BT&psc=1)

PULSE DUO\_005 on Vimeo. (s. f.). Recuperado 28 de octubre de 2020, de <https://vimeo.com/438481237>

QMayor. (2017, noviembre 3). *Un nuevo libro que habla sin tapujos sobre el sexo de viejos*. QMayor. <https://www.qmayor.com/salud/libro-sexualidad-adultos-mayores/>

Qué son las bolas chinas y como usarlas | Guía completa. (2019, febrero 26). <https://www.ensuelofirme.com/que-son-las-bolas-chinas-guia-completa/>

Redacción, P. (2019, febrero 11). *¿Cuál es la mejor app de citas para mayores de 50 años? La Opinión*. <https://laopinion.com/2019/02/11/cual-es-la-mejor-app-de-citas-para-mayores-de-50-anos/>

Reforma, A. (2006). *Historietas y cómics en México*. Arizona Daily Star. [https://tucson.com/news/foreign-language/spanish/historietas-y-c-mics-en-m-xico/article\\_8acfee74-1efe-5cd9-b750-cfe7254f4e17.html](https://tucson.com/news/foreign-language/spanish/historietas-y-c-mics-en-m-xico/article_8acfee74-1efe-5cd9-b750-cfe7254f4e17.html)

Ricardo Iacub | RICARDO IACUB – Psicología y Asesoría en Mediana Edad y Vejez. (s. f.). Recuperado 22 de octubre de 2020, de <http://www.ricardoiacub.com.ar/libros-publicados/>

Rubén Aragón Posadas, , Fernando Lara Ortega, , Gonzalo Rodríguez Polanco, & Polanco. (2019, junio). *DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO “SEXMA” SERVICIO- PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA MAYORES*. file:///C:/Users/auror/Zotero/storage/XV9PX5V6/2018ponenciaARAGONPOSADAS.pdf

Ruiz Acevedo Vianney. (s. f.). *SEXUALIDAD EN ADULTAS MAYORES: [UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO CENTRO UNIVERSITARIO UAEM, ZUMPANGO-UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO CENTRO UNIVERSITARIO UAEM, ZUMPANGO]*. file:///C:/Users/auror/Zotero/storage/M78MT7X5/TESIS+Sexualida-

d+en+adultas+mayores..pdf

Segredo Pérez; MSc. Xiomara Martín Linares. (2013). Conducta sexual de los adultos mayores en el área de salud Tamarindo, 2010. 18/04/13, 10.

Sexpert. (s. f.). Recuperado 13 de junio de 2021, de <https://www.platanomelon.com/products/juego-de-mesa-sexpert>

Sífilis. (s. f.). [Text]. National Library of Medicine. Recuperado 22 de mayo de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/syphilis.html>

SilverSingles – Dating Over 50 for Local Singles—Apps en Google Play. (s. f.). Recuperado 13 de junio de 2021, de [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spark.com.silversingles.app&hl=es\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spark.com.silversingles.app&hl=es_US&gl=US)

Soho. (s. f.). El porno en cifras. El porno en cifras. Recuperado 9 de noviembre de 2020, de <https://www.soho.co/entretenimiento/articulo/porno-las-cifras-de-la-pornografia-en-el-mundo/51718>

STDs. (s. f.). Recuperado 13 de junio de 2021, de <https://www.pornhub.com/sex/category/get-healthy/stds/page/3/>

Tele13, R. (2019). Adultos Mayores reciben viagra y lubricantes. T13. <https://www.t13.cl/noticia/nacional/adultos-mayores-concepcion-viagra-lubricantes>

The 2019 Year in Review – Pornhub Insights. (2019). <https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review>

United Nations. (2020). World Population Prospects 2019 - Volume II: Demographic Profiles. UN. <https://doi.org/10.18356/7707d011-en>

VIH y sida. (s. f.). [Text]. National Library of Medicine. Recuperado 22 de mayo de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/hivaids.html>

Villar Posada, F., Celdrán, M., Fabà, J., Serrat, R., & Martínez Rodríguez, T. (2017). Sexualidad en entornos residenciales de personas mayores: Guía de actuación para profesionales.

Vizarreta, A. (2021). Una novela gráfica no es un cómic, ¿o sí? <https://www.crehana.com>. <https://www.crehana.com/blog/disenio-grafico/novela-grafica/>

Ya no me siento atractiva | Vejez creativa con Patricia Kelly. (2020, agosto 22). <https://www.youtube.com/watch?v=v1563VJXk5o>



Vellea, el redescubrimiento de la sexualidad en la tercera edad  
se acabó de imprimir el día 23 del mes de julio de 2021.  
Para su diagramación se utilizó la familia tipográfica Praxis Next del  
diseñador Gerard Unger.