

Notas Del Director

Hace cinco años, yo le introduje a usted nuestros dos Directores Adjuntos, Kenneth Langa y Mary Beth Ofstedal. Hoy, me complace presentarles a nuestra nueva Directora Adjunta, Helen Levy, y al mismo tiempo desearle a Mary Beth los mejores deseos en la nueva etapa de su vida. Después de 22 años de servicio dedicados al HRS, Mary Beth se jubila. La contribución de Mary Beth al HRS es enorme. Todos los años ella trabajó arduamente en cercana colaboración con los otros científicos del HRS para desarrollar los cuestionarios que usted completó. Ella también ayudó a supervisar casi todos los aspectos de las operaciones diarias del estudio. Ella investigó las transiciones de la salud física y cognoscitiva, el apoyo social, y los servicios del cuidado a largo plazo en la vejez y mira con anticipación continuar trabajando con los datos del HRS en estos temas. Siguiendo con el temprano interés que la empujó al estudio sobre el envejecimiento, ella planea pasar tiempo durante su jubilación haciendo trabajo voluntario con personas de la tercera edad.

Helen Levy es Profesora de Investigación Científica en el Centro de Estudios y Encuestas y en el Centro de Estudios de Población de la Universidad de Michigan (UM). Helen se interesó en los tópicos sobre economía relacionados con la edad avanzada mientras estudiaba el impacto en el bienestar financiero de la familia debido a los eventos serios en la salud. Ella empezó a trabajar con el HRS hace 20 años, y se unió al equipo de Directores Adjuntos en el 2011. Ella ha sido mayormente responsable de desarrollar el contenido de los cuestionarios relacionados con el seguro de salud y los servicios sociales. En su nuevo rol como Directora Adjunta, ella es parte del equipo que supervisa la operación de las encuestas, así como también supervisa el proceso que deben seguir los científicos para usar nuestros datos confidenciales y restringidos, tal como información sensible sobre la salud.

Uno de sus trabajos recientes usando el estudio sobre participantes sin hogar, encontró que como el 6 por ciento de los Baby Boomers habían experimentado estar sin hogar alguna vez en sus vidas.



Estoy muy agradecido de que ella esté dispuesta a ayudar mantener al HRS en su trayectoria.

Como siempre, estoy agradecido de todo lo que ustedes hacen para que nosotros sigamos adelante. No habría HRS sin la dedicación de ustedes. ¡Gracias!

David Weir, Director
Estudio de la Salud y la Jubilación



Contents

Notas Del Director.....	1
Fuerza en la Mano y Decline	2
Los Audífonos ayudan a la Función Cognoscitiva	2
Preguntas y Respuestas a los Científicos	3
Disminución de la Prevalencia en la Demencia	4
¡Nos gustaría saber de usted!	4
Los Proveedores del Cuidado se Jubilan más Temprano	4
Manténgase en Contacto.....	5
Certificado de Confidencialidad.....	5

Fuerza en la Mano y Decline

Una forma de saber qué tan fuerte estamos, es midiendo la fuerza de la mano, o de saber qué tan fuertemente podemos apretar un objeto. La fuerza de la mano tiende a debilitarse con la edad y nos dice qué tan bien podemos cuidar de nosotros mismos a medida que envejecemos. Inclusive se relaciona con lo largo que vamos a vivir. El HRS ha encontrado que con los años la disminución de la fuerza en la mano está asociada a problemas con el comer, caminar y bañarse. Aumentar la fuerza muscular puede ser una forma importante para ayudar a mantener a la gente funcionando independientemente a medida que envejece.

Fuente: McGrath y otros, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2018



Los Audífonos ayudan a la Función Cognoscitiva

La función cognoscitiva es el proceso mental que nos ayuda a aprender y a realizar nuestras tareas diarias. Con frecuencia disminuye con la edad. Al hacer las mismas preguntas todos los años, el HRS puede seguir la trayectoria de esos cambios y de cómo se relacionan con otros factores. Los audífonos pueden tener un efecto positivo en la función cognoscitiva más adelante en la vida. En el HRS, las personas que empezaron a usar audífonos tuvieron un decline más lento en los resultados de las pruebas de memoria después de que empezaron a usar audífonos. Puede ser que problemas con la audición reduzcan la actividad mental, lo que puede causar decline cognoscitivo más tarde en la vida. Los audífonos pueden ayudar a aumentar la actividad mental. También pueden ayudar a las personas a ser más sociables y a sentirse menos deprimidas, lo que también protege la función cognoscitiva.

Fuente: Maharani y otros, *Journal of the American Geriatric Society*, 2018



Preguntas y Respuestas a los Científicos

Jessica Faul es una Investigadora Científica Adjunta y co-investigadora del Estudio de la Salud y la Jubilación. Su trabajo se enfoca en las predicciones socioeconómicas de la salud y las disparidades en la salud a lo largo del curso de la vida. Su estudio reúne datos biológicos y ciencias sociales para estudiar importantes resultados tales como la salud cognoscitiva. Jessica es también responsable por la obtención de las medidas biológicas en el HRS. Nosotros hablamos con ella sobre este importante rol.



¿Puede decirnos cómo obtiene el HRS las muestras de sangre?

Cuando empezamos a obtener la sangre por primera vez como parte del HRS, nosotros obteníamos una pequeña cantidad a través de un piquete en el dedo que se coleccionaba en forma de una mancha seca en una tarjeta. Esa muy pequeña cantidad nos permitía hacer un pequeño número de pruebas incluyendo cosas como el colesterol y la glucosa en la sangre.

Para poder estudiar una cantidad mayor de muestras de sangre, en el 2016 nosotros empezamos a pedirles a los participantes que nos permitieran sacar sangre de las venas. Esto ha abierto muchos nuevos y valiosos caminos a estudios científicos.

Obtener sangre venosa también nos permite proveer reportes a los participantes sobre un amplio rango de pruebas de sangre que pueden ser valiosas para ellos cuando hablan con sus médicos.

¿Qué permite estudiar la sangre intravenosa?

Una muestra de sangre intravenosa contiene células blancas, las cuales son la base de nuestro sistema inmunológico. La sangre intravenosa nos permite por primera vez estudiar como nuestro sistema inmune cambia conforme vamos envejeciendo. Jamás nadie ha

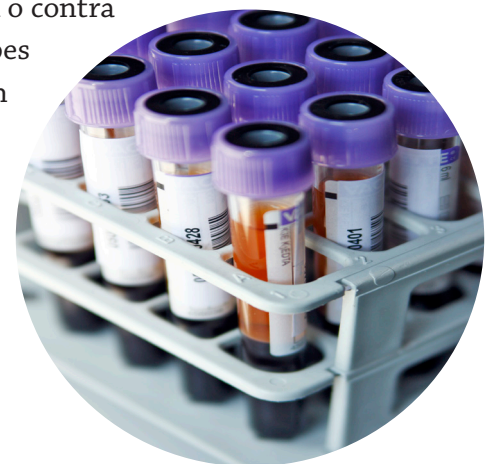
La sangre intravenosa nos permite por primera vez estudiar como nuestro sistema inmune cambia conforme vamos envejeciendo. Jamás nadie ha tenido medidas de la función inmune en un estudio tan grande como el HRS, el cual nos puede decir algo sobre toda la población.

tenido medidas de la función inmune en un estudio tan grande como el HRS, el cual nos puede decir algo sobre toda la población. Y debido a que continuaremos recolectando sangre a través de este mismo método en los años venideros, podremos rastrear los cambios

en la función inmunológica que pueden ocurrir con la edad.

¿Por qué es eso importante?

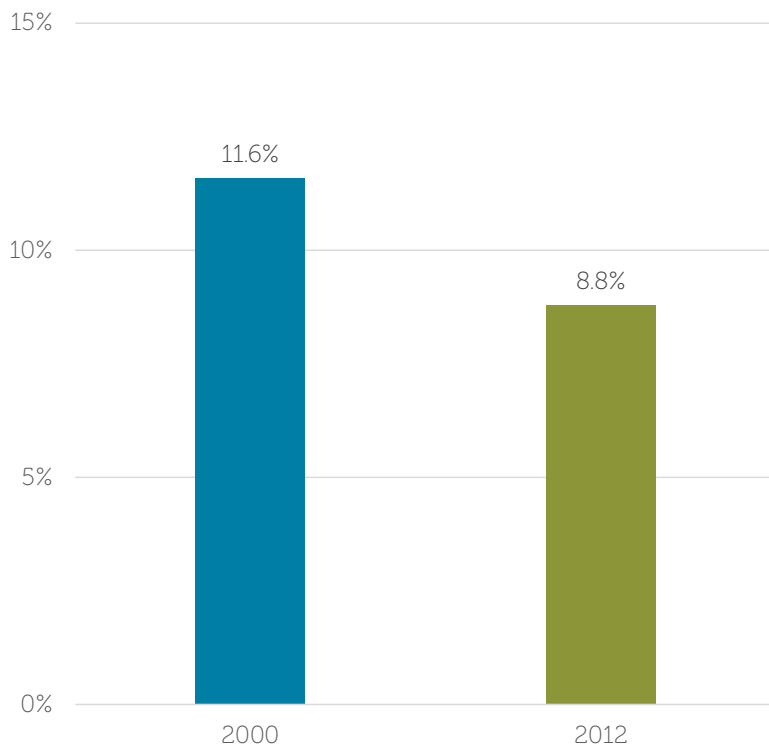
Al tener más información sobre cómo puede cambiar la función inmunológica puede ayudarnos a comprender mejor cómo el cuerpo combate las infecciones a medida que envejecemos y cómo las vacunas, como la de la neumonía o contra la culebrilla (herpes zoster), funcionan para personas de edades más avanzadas.



Disminución de la Prevalencia en la Demencia

La disminución de la prevalencia en la demencia entre aquellos de 65 años de edad y más disminuyó de 11.6% en el 2000 a un 8.8% en el 2012. El aumento en los niveles de educación tal vez pueda ayudar a explicar este mejoramiento. Más años de educación fue asociado a un riesgo más bajo de demencia, y el promedio de los años de

Prevalencia de la Demencia en los Estados Unidos en el 2000 y 2012, entre los de 65 años de edad y más



educación aumentó de 11.8 años a 12.7 años entre el 2000 y el 2012. Es interesante, que el decline en la prevalencia en la demencia ocurrió aun cuando a través de todo este tiempo hubo entre la población adulta en los E.U un aumento en la hipertensión, la diabetes y la obesidad, que pueden tener un impacto negativo en la función cognoscitiva.

Fuente: Langa y otros, *JAMA Internal Medicine*, 2017

¡Nos gustaría saber de usted!

Nos interesa recopilar testimonios del tiempo que ha estado en el HRS para compartirlos de forma anónima con otros participantes del HRS en boletines futuros. Si desea compartir sus experiencias positivas del HRS con nosotros y con otros, llámenos a nuestro número gratuito 1-866-611-6476 o envíe un correo electrónico a HRS-QandA@umich.edu.

Los Proveedores del Cuidado se Jubilán más Temprano

Las personas que están cerca a la jubilación tienen responsabilidades como proveedores del cuidado para su familia lo que puede hacer una diferencia para cuando ellos escojan jubilarse. Dos importantes formas en que la gente cuida de sus padres de edad avanzada y de los hijos adultos es ayudándolos tanto con tiempo como con dinero. Comparándolos con la gente que no tiene responsabilidades como proveedores de cuidados, esos que pasan mucho tiempo proveyendo para sus nietos o padres de edad avanzada se jubilan más temprano que esos que no tienen responsabilidades en el cuidado. Fue interesante encontrar que, solo algunas pocas personas tenían la carga pesada en las responsabilidades de cuidar al mismo tiempo tanto a padres de edad avanzada como a hijos adultos.

Fuente: Stoiko y Strough, *International Journal of Aging and Human Development*, 2018



Manténgase en Contacto

Contacte a Su Persona de Contacto

Como usted sabe, al final de su entrevista, nosotros le pedimos a usted que provea un nombre o dos de un familiar cercano o amistad, que se pueda poner en contacto con usted si nosotros no podemos localizarle. Puede ser de gran ayuda que usted les deje saber a sus personas de contacto que usted las ha nombrado como un recurso para nosotros, en caso de que nosotros necesitemos ponernos en contacto con ellos. ¡Gracias!

¿Se ha mudado usted?

¿Ha cambiado su dirección o su número de teléfono? Por favor llame o escribanos al número de teléfono gratuito o a la dirección que aparece a la derecha. Usted también puede enviarnos un e-mail a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. ¡Y también asegúrese de chequear el sitio de la web del participante para las últimas noticias del HRS! Visite el sitio de la web del participante: <http://hrsparticipants.isr.umich.edu/>

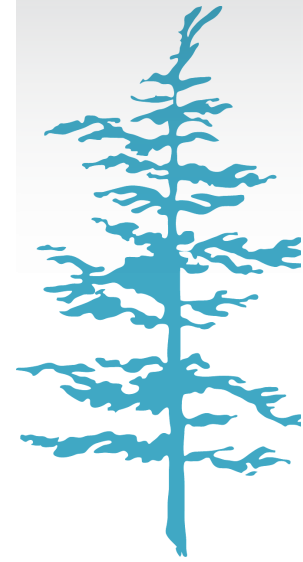


Certificado de Confidencialidad



Este estudio está patrocinado por los Institutos Nacionales de las Salud (NIH) y tiene un Certificado de Confidencialidad (CoC) que ofrece protecciones adicionales de su información identificable en el estudio, de sus muestras biológicas y de sus récords personales. La protección más importante

es que nosotros no podemos ser forzados a proveer información sobre usted ni como respuesta a una orden de la corte a menos que usted nos dé permiso. Dar información provista por usted en el estudio sólo puede ocurrir limitadamente en situaciones específicas. Para una completa descripción detallada de las protecciones del CoC y las excepciones de estas protecciones por favor vaya a: <https://humansubjects.nih.gov/coc/NIH-funded>



Contacte al HRS

Teléfonos Gratuitos

Inglés 1-866-611-6476

Español 1-800-643-7605

Por Correo

Health & Retirement Study
426 Thompson St
PO Box 1248
Ann Arbor, MI 48106-1248

Email

HRS-QandA@umich.edu

Sitio Web

<http://hrsparticipants.isr.umich.edu>

Universidad de Michigan Directiva de Regentes

Jordan B. Acker
Michael J. Behm
Mark J. Bernstein
Paul W. Brown
Shauna Ryder Diggs
Denise Ilitch
Ron Weiser
Katherine E. White
Mark S. Schlissel (*ex officio*)



426 Thompson Street
PO Box 1248
Ann Arbor, MI 48106-1248

ADDRESS SERVICE REQUESTED

