



Notas Del Director

Tiene Sentido

Si usted está leyendo esto tengo buenas noticias para usted. Mantener una buena vista ayuda a prevenir o retrasar el principio de la demencia. Si usted está escuchando a alguien leerle esto, también es bueno. A los científicos les gusta usar términos elevados para cubrir muchas cosas. El tema aquí es “impedimento sensorial.” La vista y el oído son nuestros más sentidos más importantes, pero hay evidencia que el sentido del olfato también está asociado con una mejor salud del cerebro. Obtener evidencia científica de que una buena salud sensorial se refiere a una buena salud cerebral no es fácil. Nuestros cerebros procesan la información de nuestros sentidos — es decir que el cerebro tiene que reconocer lo que vemos, oímos u olemos. Por lo mismo, si la enfermedad de Alzheimer u otro problema afecta el cerebro se opina que también puede afectar nuestro proceso sensorial. Es por esto que estudios longitudinales como el Estudio de la Salud y la Jubilación (The Health and Retirement Study) son importantes. Cuando nosotros podemos darle seguimiento a través del tiempo, nosotros podemos ver si los impedimentos sensoriales ocurren antes que los problemas con la memoria y el pensamiento.

Por ejemplo, un estudio publicado en los Boletines de Gerontología descubrió que el grupo de personas que reportó problemas con la visión fue 25% más probable que desarrollaran demencia en el futuro comparado con el grupo de personas que no lo reportaron. El grupo de personas con dificultades auditivas fue un 17% más probable que desarrollaran algún tipo de impedimento cognoscitivo. Algunos científicos piensan que la línea común es que la visión y la audición estimulan nuestro cerebro para pensar y que esto ayuda a mantener nuestro cerebro saludable. Muchas de las cosas que escuchamos que son factores de riesgo (cosas que aumentan las probabilidades de desarrollar una enfermedad) parecen difícil o imposible de evitar.

Hay algunas cosas sencillas que usted puede hacer para mantener sus sentidos funcionando.

Hágase un examen de sus ojos. Si desarrolla cataratas, se pueden corregir por medio de un procedimiento común quirúrgico. Otras condiciones de los ojos, como la degeneración macular, puede tratarse también. Obtenga anteojos correctivos que funcionen para usted. Usted también puede hacer pruebas de su audición. Los audífonos intraauriculares han mejorado mucho en los años recientes y le pueden ayudar a estar en contacto con los demás. Es posible que estas cosas le ayuden a prevenir problemas cognoscitivos. Es por seguro que le ayudarán a disfrutar del mundo a su alrededor.



David Weir, Director, Estudio de la Salud y la Jubilación

Contenido

Notas Del Director.....	1
La Asistencia en la Nutrición Ayuda a la Cognición.....	2
El Voluntariado Construye Amistades.....	2
Como Vivimos en la Era del Covid....	3
Menos Gastos, Más Seguridad	4
¿Están los del Milenio Listos para Jubilarse?.....	4
Tiempo libre, Salud Mental, e Impedimento Cognoscitivo leve.....	4
Mantengáse en Contacto.....	5
Certificado de Confidencialidad.....	5

La Asistencia en la Nutrición Ayuda a la Cognición

La buena nutrición es importante para la salud, pero también nos ayuda a estar mentalmente ágiles a medida que envejecemos. El Programa federal Suplementario de Asistencia a la Nutrición, conocido como SNAP, provee beneficios nutricionales para suplementar el presupuesto de la comida de quienes lo necesiten. SNAP puede hacer una gran diferencia para aquellos que lo usan.

Un estudio reciente empezó con un grupo de personas que eran elegibles para recibir los beneficios SNAP y continuó observándolos por un tiempo. Compararon al grupo que usaba los beneficios de SNAP con el grupo que no los usaba. Después de evaluar las diferencias entre los dos grupos, el estudio mostró que el uso de SNAP estaba asociado a un decline más lento en la función de la memoria. Mantener una buena nutrición a medida que envejecemos es importante para la salud cognoscitiva.

Fuente: Lu y otros, forthcoming, Neurology



El Voluntariado Construye Amistades

Es bien sabido que ayudar a otros es una forma segura de levantar nuestro propio ánimo. Lo que se comprende menos es si las amistades son un camino en la conexión entre el voluntariado y la depresión. Un estudio reciente analizó este enlace.

Ellos encontraron que:

- El ser voluntario tiene significativa importancia en generar y mantener amistades.
- El ser voluntario se asocia con menos depresión.
- Las amistades son un camino entre vincular el voluntariado y un mejor estado de ánimo.

Proveer oportunidades más tarde en la vida— como la de ser voluntarios — para mantener y cultivar las amistades podría ayudar a reducir el riesgo de depresión en adultos de edades mayores.

Fuente: Lim y otros, 2022, The Journals of Gerontology, Social Sciences



Como Vivimos en la Era del Covid

La pandemia del COVID-19 ha cambiado la vida de muchas maneras. Con la información del Proyecto de la encuesta del COVID-19 del Estudio de la Salud y la Jubilación (Health and Retirement Study) (HRS), nosotros podemos comprender más sobre varios de los impactos de la pandemia en nuestra salud, bienestar mental, y situación financiera.

Las respuestas dentro del HRS muestran una población de edades más avanzadas que claramente fue afectada por la pandemia pero que — en general — fue extraordinariamente resistente.

Salud

- Las preocupaciones sobre la salud fueron altas, especialmente en comparación con otros estresores.
- Los individuos de más edad reportaron haber podido obtener el cuidado médico que necesitaban.
- Al mismo tiempo, la decisión de no ver a un profesional de la salud — cuando esto ocurrió— fue más frecuente por algo que no estaba bajo el control del individuo, tal como que el proveedor del cuidado de la salud hubiera cancelado, cerrado o reprogramado la cita.



Estrés

- A pesar de que la mayoría de los participantes reportaron experimentar una interrupción en su contacto con la familia y amigos, únicamente algunos pocos encontraron esta interrupción extremadamente estresante.

Finanzas

- La mayoría de las personas no reportaron cambios en los ingresos por la pandemia. Sin embargo, un 17 por ciento reportó que sus ingresos habían disminuido y los participantes más jóvenes (de 67 y menos años de edad) fueron desproporcionadamente afectados.

A pesar de los serios retos vividos durante la pandemia, muchos adultos de edad mayor se acoplaron bastante bien. Aquellos que están por jubilarse puede que necesiten actualizar sus planes de jubilación para balancear las pérdidas potenciales que pudieron haber tenido durante la pandemia.

Fuente: Ebrahimi, 2022, *Employee Benefit Research Institute*



Menos Gastos, Más Seguridad

La forma en que pasamos tiempo y gastamos dinero puede cambiar nuestras vidas. Frecuentemente los gastos que hacemos disminuyen a medida que envejecemos. Entender las razones por las que suceded esta disminución del gasto es importante para obtener asesoramiento sobre la planificación de la jubilación.

Un estudio reciente con el HRS encontró que:

- Los gastos disminuyen bastante a edades mayores.
- El sentimiento de dificultades en las finanzas es menor en edades más avanzadas.
- Sentirse satisfecho con las finanzas es mucho mayor en edades más avanzadas que cerca de la jubilación.

La razón de estas conexiones es que los gastos en las actividades recreativas disminuyen, lo cual puede que no sea un cambio bienvenido. Sin embargo, esta reducción en los gastos está asociada con un sentimiento de más seguridad financiera, lo cual también es importante para el bienestar.

Fuente: Hurd y otros, 2022, NBER Working Paper

¿Están los del Milenio Listos para Jubilarse?

El grupo de participantes que son miembros del milenio tendrán entre 54 y 69 años de edad en el 2050. ¿Cuáles son sus proyecciones en la preparación para su jubilación? Un estudio usó información en el HRS sobre jubilados para proyectar los probables resultados para el grupo de los Milenios.

- Los Milenios tendrán varias ventajas en relación a generaciones previas tales como más educación, una vida de trabajo más larga y más arreglos de trabajo flexibles.
- Pero ellos también tendrán varias desventajas tales como tener que depender más en las cuentas individuales de jubilación en comparación con las cuentas de pensión de beneficios definidos.
- El grupo de los Milenios también se están casando y teniendo hijos más tarde en la vida, lo que significa que van a estar manteniendo económicamente a sus hijos a edades mayores comparados con el grupo de participantes previos.

Estas desventajas pueden balancearse con un amplio rango de opciones de empleo que los Milenios disfrutarán por trabajar por más tiempo.

Fuente: Gell y otros, 2019, Brookings Institution working paper



Tiempo libre, Salud Mental, e Impedimento Cognoscitivo leve

Un pequeño estudio ha investigado la relación entre los tipos de actividades durante el tiempo libre y la salud mental entre los adultos de más de 65 años de edad que viven con problemas cognoscitivos leves. ¿Hay alguna diferencia en el bienestar si el tiempo libre se pase realizando una actividad física en comparación con ser menos activo, o con una actividad sedentaria?

Un estudio reciente analizó esta pregunta a través de una serie de emociones tanto negativas como positivas.

Pasar el tiempo libre en una actividad física fue asociado a una vida de gran satisfacción y felicidad, así como también con menos ansiedad y soledad. Un tiempo libre más sedentario, como leer y hacer rompecabezas también se asoció a estos resultados, pero con un poco menos de satisfacción y felicidad.

Pasar el tiempo en una actividad física e inclusive en una actividad sedentaria puede ser importante para promover la satisfacción en la vida y la salud mental en los adultos de edads mayores con impedimento cognoscitivo leve.

Fuente: Kim y otros, 2022, American Journal of Health Behavior

Manténgase en Contacto

Contacte a Su Persona de Contacto

Como usted sabe, al final de su entrevista, nosotros le pedimos a usted que provea uno o dos nombres de familiares cercanos o amistades que se puedan 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?

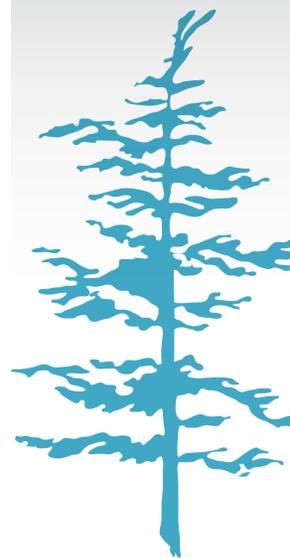
¿Ha cambiado su dirección o su número de teléfono? Por favor llame o escríbanos al número de teléfono gratuito o a la dirección que aparece a la derecha. Usted también puede enviarnos un e-mail a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. ¡Y también asegúrese de chequear el sitio de la web del participante 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 la 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 a estas protecciones por favor visite el sitio en la web: <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
Sarah Hubbard
Denise Ilitch
Ron Weiser
Katherine E. White
Santa Ono (*ex officio*)



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

ADDRESS SERVICE REQUESTED

