

## El HRS está Creciendo

El HRS está creciendo día a día. Es ahora el más grande estudio longitudinal sobre el envejecimiento en el mundo. Se necesita mucho para administrar el HRS. Dos personas que son claves en el liderazgo del estudio son nuestros Directores Mary Beth Ofstedal y Kenneth Langa.

Mary Beth es una investigadora científica en el Centro de Investigación de Encuestas y el Centro de Estudios de Población de la Universidad de Michigan (UM). Trabaja en estrecha colaboración con los co-investigadores del HRS y el personal para desarrollar los cuestionarios que usted completa y ella ayuda a supervisar las operaciones diarias del estudio. Ella investiga las transiciones en la salud física y cognitiva, el apoyo social y los servicios a largo plazo del cuidado en la vejez. Mary Beth se interesó en el envejecimiento cuando pasó un verano trabajando en un asilo de ancianos mientras estaba en la universidad. Después



de la escuela de posgrado de la UM pasó varios años en el Centro Nacional de Estadísticas de Salud, donde ella llevó a cabo la investigación sobre el envejecimiento de la población y ayudó a diseñar una encuesta nacional sobre el envejecimiento. Ella volvió a la Universidad de Michigan en 1997 y ha

estado involucrada con el HRS desde entonces.

Ken es un profesor de Medicina en la División de Medicina General y Director del Instituto de Gerontología de la Escuela Médica de la Universidad de Michigan. Él es también Médico internista general. Su investigación se centra en las enfermedades crónicas en los adultos mayores, especialmente en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Ken se interesó en los temas económicos relacionados con el envejecimiento al hacer estudios de posgrado en Políticas Públicas, y empezó a colaborar con los investigadores del HRS en 1998.



Ambos Mary Beth y Ken son co-investigadores desde hace mucho tiempo en el HRS y tienen muchas publicaciones revisadas por compañeros que usan los datos del HRS. Ellos ayudan a representar el HRS en diferentes lugares alrededor del mundo. Yo no podría hacerlo sin ellos. Y ninguno de nosotros podría hacerlo sin ustedes. Gracias por su dedicación.

David Weir, Director  
Estudio de la Salud y La Jubilación



### CONTENIDO

El HRS está Creciendo.....	1	El Balance en el Jardín .....	3	Función Cognitiva.....	4
La Buena Memoria .....	2	Años de casados.....	3	Derrame Cerebral .....	5
Una investigadora: P & R .....	2	EL HRS En todo el Mundo .....	4	Su Información Está Segura .....	5
Lo que está diciendo la gente.....	3	Control Personal .....	4	¿Algún Cambio? .....	5

# Preguntas y Respuestas

Jacqui Smith es una de las Co-Investigadoras del HRS. Ella es responsable del área de investigación que tiene que ver con cómo nos sentimos de la vida y de nuestras relaciones. Estas preguntas están en el Cuestionario del Estilo de Vida que usted contestó y nos lo envió de regreso. Recientemente, la entrevistamos a ella sobre este estudio.



## Díganos un poco sobre su estudio...

Mi estudio se enfoca en la vitalidad psicológica en edades mayores (de 65 a 100+) y determinantes psicológicos de la longevidad. Nuestro estudio hace preguntas tales como: ¿Cómo mantienen los adultos mayores su vitalidad y sentido de bienestar? ¿Por qué algunas personas son más vitales por más años que otras? ¿Cambia la calidad de interacciones sociales e interpersonales más adelante en la vida? ¿Qué habilidades mejoran con la edad y las experiencias de la vida? La información que obtenemos de este cuestionario nos ayuda a responder a estas importantes preguntas.

## ¿Por qué es esto importante?

Para empezar, porque éste es un territorio relativamente inexplorado. En comparación con los primeros 30 años de vida, los científicos saben relativamente poco acerca de cómo cambiamos y crecemos en la tercera etapa de la vida. Una segunda razón es que muchas personas ahora pueden vivir una vida larga y queremos saber más sobre lo que influye en su vitalidad, bienestar y calidad de vida durante estos años adicionales. Sentirse conectado con los demás, útil y satisfecho de cómo va la vida tiene un impacto en la salud.

## ¿Qué diferencia puede hacer esta información?

El Cuestionario del Estilo de Vida del Participante es una de las encuestas en donde la gente realmente nos puede decir lo que está pensando, lo que le gusta y disgusta, sus intereses; todas las actividades que hacen en sus vidas. Al saber más sobre estas cosas nos ayuda a encontrar maneras de cómo ayudar a las personas a que vivan mejor en la tercera edad. Por ejemplo, muchas personas mayores se sienten aisladas porque no pueden salir de la casa tanto como quisieran. Eso es importante porque la soledad tiene implicaciones en la salud. También preguntamos qué tan joven se siente, que le puede parecer irreal, pero resulta ser que sintiéndose más joven que su edad real predice los comportamientos de salud y la longevidad y estos sentimientos también puede cambiar con el tiempo. Este tipo de información es ampliamente utilizada por muchos investigadores y otras personas que están trabajando para hacer una diferencia positiva en las vidas de las personas.

## La Buena Memoria

Dos estudios recientes que utilizan los datos del HRS demuestran que el mantenerse socialmente activo y hacer ejercicio pueden ayudar a su memoria. El primer estudio relacionó el estatus marital, el ser voluntario y frecuentar a niños, padres y vecinos con cambios en la función de la memoria en los participantes del HRS de 65 años de edad y mayores. Aquellos que estaban más socialmente conectados en 1998, tuvieron mucha menos pérdida de la memoria para el 2004 que aquellos con menos contacto social.

Otro estudio examinó la relación entre la actividad física rigurosa y el riesgo de demencia en participantes del HRS de la edad de 71 años y mayor. Aquellos que participaron tres o más veces por semana en actividades rigurosas como aerobics, deportes, correr, andar en bicicleta y haciendo tareas duras del hogar resultaron ser 21% menos probables de ser diagnosticados con demencia de 3 a 7 años después.

De: Karen Ertel y otros, 2009, *American Journal of Public Health* and Mary Elizabeth Bowen, 2012, *American Journal of Health Promotion*

# Lo que están diciendo los Participantes del HRS...

Los participantes del HRS viven en todo el país y tienen diferentes historias que compartir. Frecuentemente oímos cosas muy buenas de ustedes sobre su participación. Estas son las cosas que algunos de ustedes dijeron:

“Pienso que el gobierno y las diferentes organizaciones necesitan saber qué es lo que está sucediendo con nosotros los de la tercera edad. Lo que ustedes están investigando y cómo lo reportan es una manera importante de como dejarles saber cómo nos sentimos. Es un programa muy progresivo que se necesita llevar a cabo.” – hombre, 88 años de edad, Georgia

“Creo que la entrevista es interesante y realmente he disfrutado a mis entrevistadores.” – mujer, 96 años de edad, Oregón

“Todos los días, en los Estados Unidos, 10.000 personas celebran su cumpleaños de la edad de 65 años. Y pronto seré uno de ellos. Para mí, no hay mejor lugar para celebrar mi cumpleaños que en casa. Al igual que muchos de mis contemporáneos, nunca decimos “No puedo esperar para mudarme a vivir a una comunidad de jubilados.”

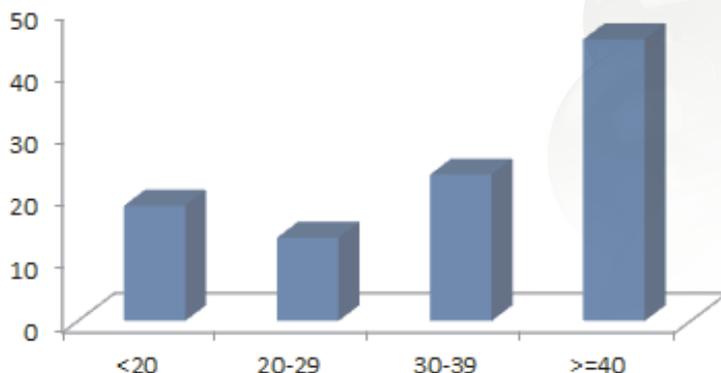
Con esto en mente, nuestra nación debe encontrar soluciones para ayudar a que las personas envejecen en un lugar. La tecnología y los servicios de salud en el hogar están avanzando para satisfacer esa necesidad. Por esta razón, acepté la invitación de hace diez años para participar en el Estudio de Salud y la Jubilación. Quiero poner de mi parte para dar información que ayudará a los investigadores, los profesionales médicos, los que hacen las decisiones sobre las políticas públicas y a los empresarios de encontrar formas de ayudar a los que viven en los Estados Unidos a envejecer en donde y como quieran.” – hombre, 59 años de edad, Ohio

## El Balance en la Jardinería

Uno de los usos de los datos del HRS es de crear programas para prevenir las caídas conforme vamos envejeciendo. Usando los datos sobre como pasamos el tiempo, los investigadores encontraron que los que dedican tiempo trabajando en su jardín tenían mejor balance y caminaban más rápido que los que no lo hacían. Los participantes que pasaron 1 hora a la semana o más trabajando en el jardín se definieron como jardineros. El tiempo promedio que se pasó trabajando en el jardín fue de 4.8 horas por semana.



De: Tuo-Yu Chen y Meghan Janke, 2012, *Journal of Aging and Physical Activity*



Tiempo promedio del Matrimonio

## ¿Por cuánto tiempo ha estado casado(a)?

De los participantes del HRS que han estado casados, el 23 por ciento ha estado casado entre 30 y 39 años. Aproximadamente el 19 por ciento ha estado casado menos de 20 años, el 13 por ciento ha estado casado de 20 a 29 años, y como el 45 por ciento ha estado casado por 40 años o más. De: los datos del HRS 2010

# El HRS en todo el mundo

Debido a su importancia, el HRS se ha convertido en el modelo de una red creciente de estudios sobre la tercera edad en todo el mundo - incluyendo Inglaterra, Irlanda, 20 países de la Unión Europea, Israel, México, China, Japón, Corea del Sur e India. Esto significa que ahora podemos comparar el impacto de las distintas políticas nacionales en los patrones de salud y de trabajo de las personas mayores en todos estos países.



## Algunos estudios recientes han encontrado que...

### En el Control Personal e Incapacidad

- Los adultos mayores en los Estados Unidos reportan tener un sentido muy alto de control personal, mientras que los adultos mayores en el Reino Unido son mucho más propensos a aceptar que los acontecimientos de la vida no siempre están bajo nuestro control.
- En los Estados Unidos la incapacidad es mucho más baja en los adultos mayores con un alto sentido de control en comparación a la de los adultos mayores en el Reino Unido.
- Puede ser que los adultos mayores en los Estados Unidos que creen que tienen control sobre sus vidas se resistan a convertirse en personas inútiles en tiempos difíciles.

### Al Comparar la Función Cognitiva

- Los adultos de mayor edad en los Estados Unidos tienen más riesgo de enfermedades del corazón y de otras enfermedades que pueden llevar a una peor función cognitiva.
- Sin embargo, los adultos en los Estados Unidos tienen muchos mejores índices que los adultos Ingleses en una escala de cognición.
- Los adultos en los Estados Unidos tienden a ser más ricos y mejor educados y tienen menos depresión, lo que contribuye en algo a la ventaja cognitiva en los Estados Unidos.
- Los adultos en los Estados Unidos también son más propensos a estar tomando medicamentos para la hipertensión, que puede ayudar a la función cognitiva.

De: Phillipa Clarke y Jacqui Smith, 2011, *Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*; Kenneth Langa y otros, 2009, *BMC Geriatrics*

# Jubilación Mental

Úselo o lo perderá. Es un dicho en Estados Unidos que se usa continuamente. Pero, ¿esto también se aplica al envejecimiento del cerebro?

¿Causa la jubilación un decline de las capacidades cognitivas? Esta es una pregunta difícil de contestar, porque algunas personas pueden sufrir de un problema de salud que causa ambos, problemas de la jubilación y de cognición. Para desenredar la causa y el efecto, los investigadores necesitaban encontrar un factor que causa la jubilación, pero que no afecta la cognición o la salud. Ese factor es: los sistemas públicos de pensiones, los cuales varían entre los países y causan que la gente se jubile anticipadamente en algunos países y más tarde en otros.

Los investigadores utilizaron los datos del HRS y los datos de estudios gemelos del HRS de Inglaterra y de once países europeos. Usaron la información de la tarea de recordar palabras de memoria para indicar la capacidad cognitiva. Encontraron que en los países con personas de edades de jubilación más jóvenes tienen mucho más baja puntuación cognitiva en comparación a aquellos con trabajadores que se quedan en la fuerza laboral por más tiempo. La jubilación, en promedio, conduce al deterioro cognitivo.

De: Susann Rowedder y Robert Willis, 2010, *Journal of Economic Perspectives*

# Derrame Cerebral: ¿De dónde eres, importa?

Ciertos estados en el sureste de los Estados Unidos, conocido como El Cinturón del Derrame Cerebral, tienen más casos de derrames cerebrales. Los resultados del HRS ayudan a explicar por qué. El Cinturón del Derrame Cerebral incluye Carolina del Norte, Carolina del Sur, Georgia, Tennessee, Arkansas, Mississippi y Alabama. Los investigadores compararon el riesgo de vivir en uno de estos estados desde la infancia y permanecer allí durante toda la vida o el haber emigrado allí después de la infancia. Para los blancos, el único incremento de riesgo de un derrame cerebral fue de vivir en uno de estos estados desde niño. Mudándose al Cinturón del Derrame Cerebral en la edad adulta no incrementó el riesgo de derrame cerebral en blancos. En contraste, los negros que habían vivido en el Cinturón del Derrame Cerebral en la infancia no estaban en riesgo alto de derrame cerebral en comparación a los que nunca habían vivido allí.

Para los hispanos, el país de origen parece hacer una diferencia en el riesgo de derrame cerebral. Otro estudio encontró que los hispanos que viven en los EE.UU. tenían un riesgo mucho más bajo de derrame cerebral que ambos los blancos no hispanos o los hispanos nacidos en los EE.UU. Estos resultados muestran la importancia de la información sobre su historial de residencia para entender el riesgo de enfermedad durante toda la vida.

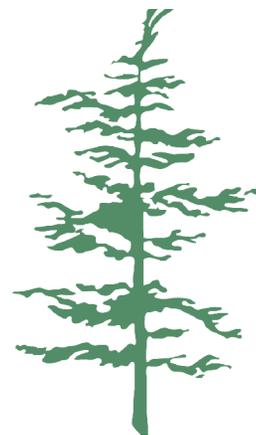
De: Maria Glymour y otros, 2007, *Stroke* y JR Moon y otros, 2012, *Stroke*

## ¡Su Información está segura!

Todos los procedimientos de investigación usados por la Universidad de Michigan están diseñados para asegurar que su confidencialidad y anonimato estén protegidos en cada etapa de la investigación—desde la recolección de datos a la diseminación pública. Sistemas de seguridad muy cuidadosos han sido incorporados en todo lo que hacemos. Todos los empleados que trabajan para nuestro estudio firman un compromiso de confidencialidad en el que tienen que adherirse a estos procedimientos y seguridades.

## ¿Algún cambio?

¿Se ha mudado? ¿Cambio de dirección o número de teléfono? Por favor llámenos o escríbanos al número de teléfono gratuito y la dirección indicadas a la derecha. También nos puede enviar un e-mail a [hrs-qanda@umich.edu](mailto:hrs-qanda@umich.edu) con los cambios. ¡Y también asegúrese de revisar la página web para la última información disponible para los Participantes del HRS!



## 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

### CORREO ELECTRÓNICO-EMAIL

[hrs-qanda@umich.edu](mailto:hrs-qanda@umich.edu)

### SITIOWEB

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

### UNIVERSIDAD DE MICHIGAN DIRECTIVA DE REGENTES (BOARD OF REGENTS)

Mark J. Bernstein  
Julia Donovan Darlow  
Laurence B. Deitch  
Shauna Ryder Diggs  
Denise Ilitch  
Andrea Fischer Newman  
Andrew C. Richner  
Katherine E. White  
Mary Sue Coleman (*ex officio*)



426 Thompson Street  
P.O. Box 1248  
Ann Arbor, MI 48106-1248

ADDRESS SERVICE REQUESTED

NONPROFIT ORG  
US POSTAGE  
PAID  
PERMIT #144  
ANN ARBOR, MI

