

Lo último en el HRS

INVIERNO 2016

Nota del Director

Una de las cosas que más frecuentemente escuchamos de la gente cuando envejece es “no quiero ser una carga.” De todos los problemas de salud que enfrentamos a medida que envejecemos, el que más representa una carga es la enfermedad de Alzheimer (AD) y otras demencias. Un estudio reciente de la Revista Médica de Nueva Inglaterra basado en nuestro Estudio de la Salud y la Jubilación (HRS) encontró que el costo económico de la enfermedad fue de 200 billones por año. Más de la mitad de eso incluyó el ponerle precio al tiempo sin paga provisto por la familia para cuidar a los pacientes con demencia. Hasta hace poco, los estudios sobre demencia recibieron mucho menos fondos que otras enfermedades, con muy poco progreso en el desarrollo de tratamientos o sus prevenciones. Eso finalmente está empezando a cambiar.

A medida que en las décadas venideras la población se hace mayor, podemos esperar un gran aumento en el número de personas con AD y demencia, ya que el riesgo para estas condiciones es mucho más alto a medida que envejecemos. Como respuesta, los gobiernos han empezado a darle mayor prioridad a los estudios sobre demencia. El Congreso unánimemente pasó el Proyecto de Ley Nacional de Alzheimer, que entró en efecto en el 2011, dirigiendo los nuevos esfuerzos del gobierno de Estados Unidos a mejorar el tratamiento y prevención, y de la obtención de los datos para llevar un control del progreso de estos esfuerzos. Los Institutos Nacionales de la Salud de EU (US National Institutes of Health), recientemente establecieron una gran cantidad de fondos para apoyar investigaciones nuevas en AD y demencia. La conferencia cumbre sobre demencia G8 del 2013 que se llevó a cabo en Londres en reconocimiento al crecimiento global del impacto de AD y demencia. Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) recientemente declaró que la demencia es “una prioridad de la salud pública” en todos los países.

El sector privado también está respondiendo. La Asociación de Alzheimer basada en EU (www.alz.org) ha apoyado estudios de investigación por un largo tiempo. El mes pasado, la sociedad Atlantic Philanthropies, hizo una inversión masiva en un nuevo instituto (Global Brain Health Institute), (www.GBHI.org). Los datos obtenidos por el HRS y nuestros asociados de estudios internacionales serán utilizados por los científicos del GBHI para entender mejor la demencia y con la esperanza de disminuir la epidemia global de esta enfermedad.

El HRS continuará siendo el estudio clave que los científicos y los encargados de elaborar las regulaciones públicas usen para comprender el impacto de la demencia en los pacientes, las familias y los programas como Medicare y el Seguro Social. La naturaleza longitudinal del HRS es especialmente importante cuando se estudia una condición como la demencia, que usualmente se desarrolla y progresa a través de muchos años. Un gran reto para comprender la demencia es comprender mejor lo que pasa en el cerebro durante el envejecimiento normal. Esto requiere estudiar a todos en la población, no solamente al que pueda desarrollar problemas. Para aumentar la cantidad de información en el HRS para que se pueda entender mejor el cerebro envejecido y la demencia, nosotros invitaremos a algunos de ustedes a participar en el estudio suplementario del 2016 para obtener información adicional sobre la memoria



y el pensamiento. Este estudio ha sido desarrollado en cooperación con estudios hermanos del HRS alrededor del mundo, para crear una verdadera comprensión global de esta tan retadora enfermedad.

Gracias a usted, como siempre, por su tiempo y dedicación.

David Weir, Director
Estudio de la Salud y la Jubilación

CONTENIDO

NOTA DEL DIRECTOR.....	1
LARGAS HORAS DE TRABAJO Y EL AUMENTO DE PESO ..	2
LAS PAREJAS SE INFLUENCIAN UNA A LA OTRA PARA DEJAR DE FUMAR	2

VOLUNTARIADO DURANTE LA JUBILACIÓN	3
CONECTÁNDOSE A TRAVÉS DEL MEDIO SOCIAL	3
VIVIR HASTA LOS 100 AÑOS	4
TRABAJOS QUE NOS RETAN MENTALMENTE EN LA JUBILACIÓN	4

SU INFORMACIÓN ESTÁ SEGURA.....	5
ALGÚN CAMBIO	5
GRACIAS POR ESTAR CON NOSOTROS ..	5

Largas Horas de Trabajo y el Aumento de Peso

Trabajar largas horas tiene algunos beneficios potenciales como el de ingresos más altos y más avance profesional. Pero estos beneficios vienen con un costo. Un reporte publicado recientemente usó los datos del HRS para ver el impacto en el aumento de peso por las largas horas de trabajo entre 1992 y 2010. Durante este periodo, los individuos que trabajaron más de 60 horas por semana fueron más dados a tener un 10 por ciento en el aumento de peso comparado con aquéllos que trabajaron menos horas. Solamente el 8% de los participantes del HRS trabajaron más de 60 horas por semana.

De: Murat Anil Mercan, *Research on Aging*, 2014



Las Parejas se Influyen Una a la Otra para Dejar de Fumar

Las parejas casadas son frecuentemente parecidas de muchas maneras, incluyendo el compartir los hábitos como el de fumar cigarrillos. Está también muy bien documentado que eventos como el de un ataque al corazón o un diagnóstico de cáncer, frecuentemente conduce a los fumadores a dejar de fumar. Pero, ¿los eventos de salud que ocurren en uno de los miembros de la pareja afectan el hábito de fumar en el otro miembro de la pareja? Usando los datos del HRS sobre los eventos de la salud y el fumar durante muchos años, los científicos encontraron que en verdad cuando un miembro de la pareja de casados está pasando por un evento relacionado con la salud y después deja de fumar, es muy probable que su pareja deje de fumar también. Esto es especialmente cierto cuando el esposo es el que tiene el problema de salud.

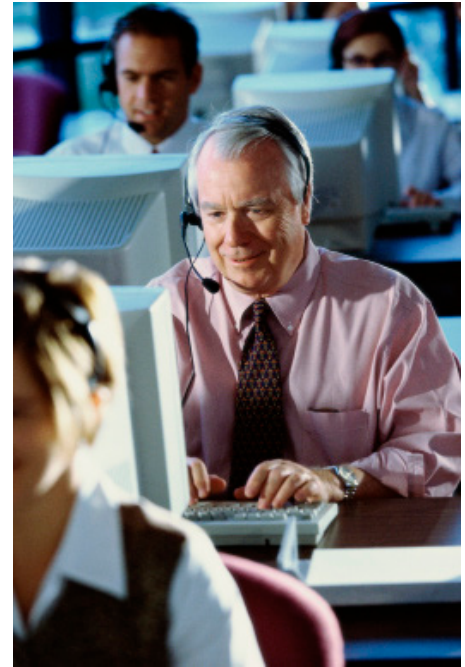
De: Kerry Anne McGeary, *Eastern Economic Journal*, 2015



Voluntariado Durante la Jubilación: ¿El ser Concienzado Importa?

Las personas concienzadas tienden a tener las siguientes cualidades similares: responsabilidad, organización y a ser muy trabajadoras. ¿Qué pasa cuando la gente concienzada se jubila? ¿Son capaces de dirigir su motivación y esfuerzo a actividades nuevas y productivas, o esa motivación se convierte en una frustración? Los investigadores usaron el HRS para comparar a las personas concienzadas antes y después de la jubilación. Las personas concienzadas fueron más dadas a realizar nuevas actividades como voluntarios después de que se jubilaron, en comparación a otros nuevos jubilados. El aspecto de la conciencia que más se asoció con el voluntariado fue el esfuerzo por lograr una meta. El voluntariado puede ayudar a individuos con alta capacidad de lucha a llenar su tiempo con actividades productivas durante su jubilación.

De: Anissa Mike y otros, *Journal of Research on Personality*, 2014



Conectándose A Través de los Sitios de las Redes Sociales

¿Usar los sitios de las redes sociales como Facebook y Twitter nos hacen sentir más cerca a nuestros amigos y familiares? Los científicos usaron los datos del HRS para buscar la asociación entre los medios sociales, tales como Facebook y Twitter, y otros aspectos de nuestras redes sociales, tal como qué tanto apoyo sentimos de nuestros amigos y familia y qué tan conectados nos sentimos socialmente. Usar los medios sociales fue también modestamente relacionado con la percepción del apoyo recibido de los hijos, pero muy fuertemente relacionado con la percepción del gran apoyo de los amigos. Usar los medios sociales también está asociado al sentimiento de estar socialmente más conectado, y la fortaleza de esta relación aumenta a medida que la gente envejece.

De: Rebecca P. Yu y otros, *Ageing and Society*, 2015



Trabajos que nos Retan Mentalmente nos Mantienen Alertas en la Jubilación

Estar mentalmente alertas y atentos son una parte muy importante de muchos trabajos. Pero trabajos que exigen de nosotros mentalmente más, ¿también nos ayudan a estar más alertas después de que nos jubilamos? Para contestar a esta pregunta, los científicos han usado información sobre los requisitos mentales de los trabajos que tienen los participantes del HRS. Estos requisitos incluyen análisis de datos, desarrollo de objetivos y estrategias, toma de decisiones, solución de problemas, evaluación de información y el pensamiento creativo. Las personas que había tenido trabajos con exigencias mentales mayores tendieron a tener mejor memoria antes de que se jubilaran y fueron más propensas a tener un deterioro de la memoria más lento después de la jubilación, en comparación a las personas que habían trabajado con pocas exigencias mentales. Es interesante ver, que estas diferencias aumentaron con el transcurso de la jubilación. Estos resultados tomaron en cuenta diferencias en cosas que pudieran ser asociadas con el funcionamiento mental tal como la salud, la depresión, el estatus económico, y la educación.

De: Gwenith G. Fisher y otros, *Journal of Occupational Health Psychology*, 2014



Vivir Hasta los 100 Años

El número de personas que vive hasta los 100 en los Estados Unidos se ha casi doblado en los últimos 20 años a aproximadamente 72,000. Es muy probable que se doble otra vez para el 2020. Los investigadores sociales usaron la información del HRS para saber más sobre la salud y el funcionamiento de aquellos que viven hasta la edad de 100 o centenarios.

Aproximadamente el 23% de los centenarios llegaron a los 100 sin haber reportado enfermedades y el 18% reportó no tener dificultades con el funcionamiento físico tal como caminar y subir escaleras y actividades de la vida diaria tales como bañarse y vestirse.

Aproximadamente el 23 % de los centenarios llegaron a la edad de 100 sin enfermedades crónicas mayores y aproximadamente el mismo número reportó no tener discapacidades (18%). Un asombroso 55% llegó a la edad de 100 mentalmente alerta.

De: Jennifer A. Ailshire y otros, *Journals of Gerontology: Medical Sciences*, 2015





Mantenemos Su Información Confidencial

Todos los procedimientos en los estudios de la Universidad de Michigan están diseñados para asegurar que su confidencialidad y anonimato estén siempre protegidos en cada paso del estudio – desde la colección de datos hasta la diseminación pública. Se construyen medidas de seguridad muy cuidadosamente en todo lo que hacemos. Todos los empleados que trabajan para el HRS firman un juramento de confidencialidad para adherirse a estos procedimientos y garantías de seguridad.

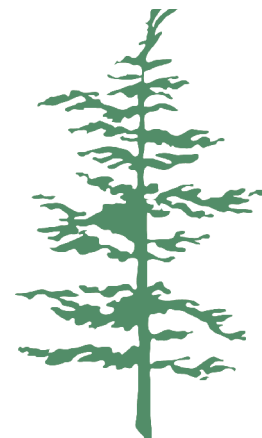
¿Se ha Mudado Usted?

¿Ha cambiado su dirección o su número de teléfono? Por favor llámenos o escribanos al número de teléfono gratuito o a la dirección anotada a la derecha. Usted también nos puede mandar un e-mail a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. Y también asegúrese de chequear el sitio de la web HRS del Participante para información actualizada. ¡Visite el sitio web del participante! <http://hrsparticipants.isr.umich.edu/>

Gracias por Estar con Nosotros a través de los Años

Envejecer es para la mayoría de nosotros un proceso lento de cambios. Queremos mantenernos al tanto de usted y de los cambios en su vida y la mejor manera de hacer esto es preguntarle con frecuencia muchas de las mismas cosas cada vez que le vemos. Tal vez algunas de las cosas no han cambiado para usted, y esto es tan importante para nosotros como saber lo que ha cambiado.

Rápida o lentamente, viejo o joven, todo lo de su vida es importante para nosotros. Contestar nuestras preguntas a medida que pasa el tiempo es una forma importante con la que usted puede contribuir a un mejor entendimiento de las cosas que todos estamos enfrentando. ¡Gracias por su continua participación y apoyo!



Contacte al HRS

TELÉFONOS GRATUITOS

Español 1-800-643-7605

Inglés 1-866-611-6476

POR CORREO

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

CORREO ELECTRÓNICO-EMAIL

HRS-QandA@umich.edu

SITIO WEB

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

UNIVERSIDAD DE MICHIGAN DIRECTIVA DE REGENTES

Michael J. Behm
Mark J. Bernstein
Laurence B. Deitch
Shauna Ryder Diggs
Denise Ilitch
Andrea Fischer Newman
Andrew C. Richner
Katherine E. White
Mark S. Schlissel (*ex officio*)



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

ADDRESS SERVICE REQUESTED

