HRS | HEALTH AND RETIREMENT STUDY

Lo último en el HRS

INVIERNO 2017

Nota del Director

El hecho de que la población de EU está envejeciendo es una señal positiva que indica que la gente está viviendo más tiempo, pero esto también representa un reto. El rápido crecimiento de nuestra población de la tercera edad significa que el número de jubilados crecerá en relación al número de trabajadores aunque la gente trabaje por más tiempo, poniendo más presión en los sistemas de pensiones y del Seguro Social. Esto quiere decir que las cargas que traen consigo la enfermedad de Alzheimer y otras demencias aumentarán aunque continúen las recientes tendencias para disminuir el ritmo de la enfermedad. La necesidad de datos de alta calidad y fidedignos de nuestra población de la tercera edad se está haciendo más importante, y la participación de usted en el HRS es más necesaria que nunca.

El HRS está desempeñando un rol muy importante tratando de comprender el impacto del Alzheimer y de la demencia en las personas de los Estados Unidos.

El HRS está desempeñando un rol muy importante tratando de comprender el impacto del Alzheimer y de la demencia en las personas de los Estados Unidos. Una importante forma en la que el HRS está haciendo esto es lanzando un gran nuevo estudio: El Proyecto del Conocimiento Sano en el Envejecimiento, (the Healthy Cognitive Aging Project (HCAP)) en el que algunos de ustedes ya han participado. Este proyecto obtendrá más información sobre cómo la memoria y otras actividades del pensamiento de la gente pueden cambiar con la edad, esta información será combinada con todos los datos que usted ha provisto desde que entró al estudio. Esto les dará a los científicos una única y valiosa ventana hacia la razón por las que algunas personas tienen demencia y algunas otras no. Su participación en el HRS y en el HCAP mantiene al HRS a la vanguardia para comprender algunas de las más importantes condiciones de la salud en el envejecimiento, y en el mejoramiento de las vidas de los adultos de la tercera edad y las de sus familias. Nosotros le agradecemos a usted por su tiempo y su dedicación.

David Weir, Director
Estudio de la Salud y la Jubilación
(Health and Retirement Study)

CONTENIDO

Nota Del Director 1
El Voluntariado y la Salud Cognoscitiva 2
Feliz Tú, Saludable Yo 2
Leer Libros Puede Alargar la Vida. 3
El ritmo de la Demencia está bajando . 3
Tendencias Favorables en la Visión . . . 4
Ventaja del Nido Vacío 4
Contacte a Su Persona de Contacto 5
¿Se ha mudado? 5
Nosotros Mantenemos Su Información Confidencial 5

El Voluntariado y la Salud Cognoscitiva

¿Qué hacemos con todo ese tiempo después de que nos jubilamos? El voluntariado puede hacer más que sólo llenar las horas. Nuevos estudios con el HRS muestran que los adultos de la tercera edad que hacen trabajo voluntario, tienen un riesgo más bajo de desarrollar impedimentos cognoscitivos.

Los científicos se dieron cuenta que hacer trabajo voluntario regularmente durante un tiempo largo fue ligado a un riesgo más bajo de deficiencias cognoscitivas. Ser de la tercera edad, mujer, y no de la raza blanca, con poca educación y con más sentimientos de tristeza, todo esto fue ligado a un riesgo mayor de desarrollar impedimentos cognoscitivos. Aún después de tomar en consideración todos estos otros riesgos, el voluntariado tiene un efecto positivo en la salud cognoscitiva.

De: Frank J. Infurna y otros, *Journal of the American Geriatric Society*, 2016

Feliz Tú, Saludable Yo

Los estudios han mostrado que la gente feliz es más saludable, pero ¿la felicidad de nuestra pareja afecta nuestra salud? Nuevos estudios han descubierto que los participantes del HRS con parejas felices fueron una tercera parte más probable que reportaran tener en general buena salud, con menos limitaciones físicas, que sus contemporáneos con parejas infelices. Las personas con parejas felices también fueron más probables que dijeran que eran físicamente activas. Puede ser que las parejas felices ayuden a crear un ambiente saludable en el hogar, sin embargo los científicos también notaron que la mala salud en una de las parejas puede afectar la felicidad de la otra.

De: William J. Chopik y Ed O'Brien, *Health Psychology*, 2016

Leer Libros Puede Alargar la Vida

Los beneficios de leer libros pueden incluir tener una vida más larga. Estudios recientes analizaron si los participantes del HRS que leían libros vivían más tiempo que aquéllos que no y que si leer periódicos y revistas daba los mismos resultados. Después de tomar en cuenta la edad, el sexo, la raza, la educación, la salud física y mental, el bienestar económico y el estatus marital, los científicos encontraron que los que leían libros vivían en promedio de 23 meses más que los que no leían libros. El efecto más fuerte fue el de leer libros comparado con solamente revistas o periódicos.

Los científicos piensan que leer libros—aún más que leer revistas y periódicos—ayuda a mantener la salud cognoscitiva, lo que mejora la longevidad. El beneficio de leer libros fue evidente tanto para hombres como mujeres, al igual que para esos con altos y bajos niveles de educación y de bienestar económico. Inclusive pasar solamente 30 minutos al día leyendo libros mejora la supervivencia. En promedio, la gente que lee libros lo hizo como cuatro horas por semana.

De: Avni Bavishi y otros, *Social Science and Medicine*, 2016

El ritmo de la Demencia está bajando

A medida que el número de personas de la tercera edad en la población de EU aumente en las décadas venideras, nosotros esperamos un gran aumento en el número de personas con la enfermedad de Alzheimer y con demencia, simplemente porque el riesgo para estas condiciones es mucho más alto a medida que envejecemos. Muchos le han llamado a esto la inminente "demencia epidémica." Sin embargo, estudios recientes del HRS señalan algunas buenas noticias. Debido a cosas como la educación y a mejores tratamientos para condiciones como la presión alta y la diabetes que afectan el riesgo de padecer de demencia, el ritmo de la tendencia para la demencia está descendiendo.

Basándose en los datos del HRS, entre el 2000 y el 2012, la cantidad de personas de 65 años de edad o más con demencia bajó de un 11.6% a un 8.8%. Esto significa que hoy en día hay con demencia aproximadamente un millón menos de adultos de la tercera edad de los que se había esperado. Relacionado a este decline, la demencia ha sido también diagnosticada más tarde en la vida, otro desarrollo positivo para los adultos de la tercera edad y sus familias que esperan una larga y saludable jubilación. El HRS continuará desempeñando un papel importante siguiendo los pasos de las tendencias de la demencia, para medir el impacto total de la demencia en la sociedad a medida que el número de adultos de la tercera edad que tienen un alto riesgo para padecer de demencia aumente en las décadas futuras.

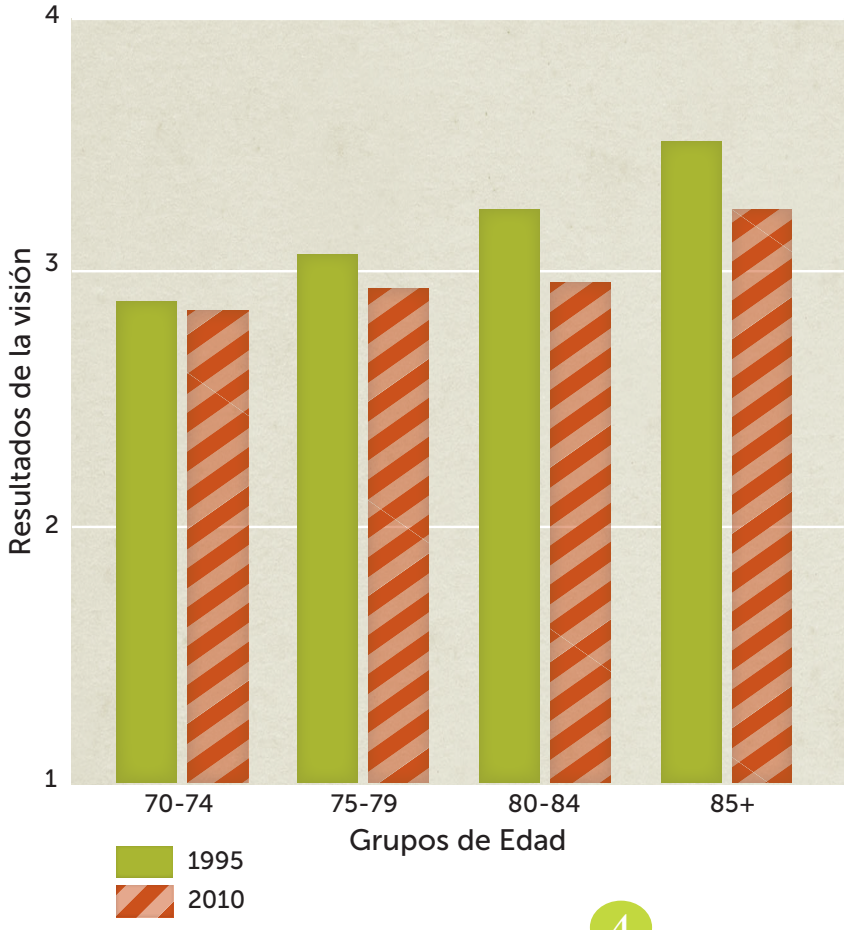
De: Kenneth M. Langa y otros, *Journal of the American Medical Association*, 2016

Tendencias Favorables en la Visión

El envejecimiento cobra su cuota en la visión de todos nosotros, pero estudios recientes que usaron los datos del HRS encontraron una tendencia hacia el mejoramiento de la visión de las personas de la tercera edad. Los participantes del HRS reportaron en su visión en una escala de 5 puntos en donde 1 era= excelente, 2= muy buena, 3= buena, 4=regular y 5=mala. Como se esperaba, los científicos encontraron que la visión empeora a medida que envejecemos. Pero también encontraron que la visión reportada por los participantes del HRS que tenían 70 años de edad y más en el 2010 fue mejor que la visión reportada por el mismo grupo de edad en 1995. La gráfica de abajo muestra que ese mejoramiento fue especialmente grande para los participantes en el grupo de edad de 80 años. Un número más pequeño significa mejor visión. Esos que tenían de 80 a 84 años de edad en 1995 reportaron en promedio 3.25 en la escala comparado a 2.96 para aquellos que tenían entre 80 y 84 años de edad en el 2010. Mejor tratamiento para el glaucoma y mejor manejo médico de la diabetes conllevan con el tiempo a un mejoramiento de la visión.

De: Yiquan Chen y otros, *Opthalmic Epidemiology*, 2016

Resultados De La Visión Reportados Por Los Participantes, 1995 Y 2010



Ventaja del Nido Vacío

Cuando los hijos dejan el hogar, ¿ahorramos más para la jubilación? Muchos estudios sobre la jubilación asumen que las personas que viven en los E.E.U.U. ahorrarán a un ritmo más alto después de que sus hijos se vuelven económicamente independientes. ¿Pero es así? Los científicos estudiaron los datos de los participantes del HRS que eran elegibles por sus empleadores para los ahorros de jubilación del plan 401(K), para ver si el promedio de ahorros aumentaba cuando los padres se quedaban con el nido vacío. La meta era determinar lo que pasa con el plan de ahorros 401(k) después de que los hijos se mudan. Ellos encontraron que cuando los hijos se van, el hogar aumenta sus ahorros a través del plan 401(k), pero solamente un poco. Los ahorros aumentan menos del uno por ciento. Sería posible aumentar los ahorros tanto como un 12% cuando ya no hay hijos que mantener. Pero esto no es lo que pasa. Puede ser que algunos padres continúan proveyendo ayuda económica a los hijos aunque hayan dejado la casa de sus padres.

De: Irena Dushi y otros, *Center for Retirement Research at Boston College Research Brief*, 2016

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.

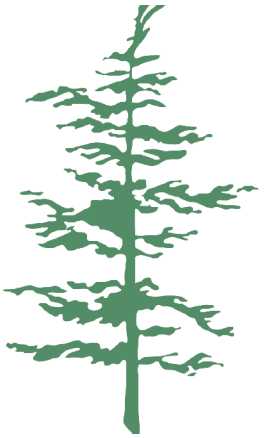
¡Gracias!

¿Se ha mudado?

¿Ha cambiado usted su dirección o número de teléfono? Por favor llámenos o escríbanos al número de teléfono gratis o a la dirección listada a la derecha. También nos puede mandar un email a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. ¡Así como también asegúrese de chequear el sitio de la web del participante para noticias nuevas! Visite el sitio web del participante en http://hrsparticipants.isr.umich.edu/

Nosotros Mantenemos Su Información Confidencial

En los estudios realizados en la Universidad de Michigan todos los procedimientos usados están diseñados para asegurar que su confidencialidad y anonimato estén protegidos en cada etapa del proceso del estudio. Muy cuidadosamente se toman medidas de seguridad en cada cosa que hacemos. Todos los empleados que trabajan en nuestro estudio firman un juramento de confidencialidad para adherirse a estos procedimientos y medidas de seguridad.



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

SITIO WEB

http://hrsparticipants.isr.umich.edu

UNIVERSIDAD DE MICHIGAN DIRECTIVA DE REGENTES

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

UNIVERSITY OF MICHIGAN

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

ADDRESS SERVICE REQUESTED