



Nota del Director

El año pasado, muchos de ustedes aceptaron proveer una muestra de sangre que se sumó al creciente número de datos valiosos del HRS, datos con los que usted ha contribuido. A otros se les pedirá que den sangre el año que viene. Es importante que usted sepa que su muestra de sangre se mantiene estrictamente confidencial. Cuando la información de su muestra de sangre se combina con las otras muestras de sangre de miles de participantes del HRS, ésta es usada por científicos alrededor del mundo para tratar de contestar preguntas claves sobre cómo la gente puede mantenerse sana a medida que envejece. A diferencia de su doctor que cuando le saca la sangre es para chequear si tiene usted problemas como la diabetes, la información de todas las muestras de sangre del HRS, se organizan juntas y se combinan con todos los otros datos que se han provisto, para buscar patrones generales que pueden dar a los científicos indicaciones sobre problemas de salud entre los adultos de la tercera edad en E.U y las formas para prevenir y tratar mejor esos problemas.

Por lo tanto, su muestra de sangre se prueba para mostrar qué tan duro está trabajando su sistema inmunológico para mantener su cuerpo sano. El nivel de inflamación en su cuerpo puede ser afectado no sólo por condiciones médicas que usted tenga como la diabetes o la presión alta, si no también por el estrés que pudiera tener debido a su trabajo, al transporte diario hacia su trabajo, a los aspectos en su comunidad, si hace ejercicios regularmente, e inclusive cuántos amigos y familiares le ofrecen apoyo cuando usted lo necesita. Entender estas complicadas y cambiantes relaciones ayudarán a los científicos a señalar los factores más importantes para mantener a las personas saludables a medida que envejecen. Como parte de nuestro protocolo, el Dr. Ken Langa, Vice Director del HRS y doctor en medicina interna, revisa los resultados que están fuera del rango normal y ha llamado a algunos de ustedes con esos resultados. Afortunadamente, en casi todos los casos, estas personas

y sus doctores estaban ya al tanto de esas condiciones.

¡Gracias por continuar proveyendo al HRS, y a todos los científicos que usan estos datos, con toda esta importante información que será usada para ayudar a la gente a tener una vida más sana y más larga en los años venideros!



David Weir, Director

Estudio de la Salud y la Jubilación (Health and Retirement Study)

Contenido

Nota Del Director	1
La Dieta Mediterránea Mejora la Memoria	2
Comprar una Casa después de los 50 mejora la Salud Mental	2
P&R a una Científica	3
Controlar el Dolor Puede Reducir la Soledad	4
Edades de la Jubilación en el HRS y Alrededor del Mundo, 2014	4
La Vida de un Perro	4
Manténgase en Contacto	5
Certificado de Confidencialidad	5



La Dieta Mediterránea Mejora la Memoria

La dieta Mediterránea se ha vuelto popular por los muchos beneficios para la salud, que podría incluir el mejoramiento de la memoria. En el 2014, el HRS le hizo preguntas sobre su dieta a algunos de los participantes. Los científicos usaron esta información para agrupar a las personas en relación a lo cerca que seguían la dieta mediterránea, incluyeron los granos enteros, frutas, vegetales, papas, frijoles y nueces, pescado y



aceite de oliva. La compararon con la dieta de carnes rojas, mantequilla, queso, pan dulce y dulces, comida rápida y frita. Aquellos que tenían una dieta muy parecida a la dieta mediterránea tenían mucha mejor memoria que aquéllos que no seguían ese patrón en su dieta.

Fuente: McEvoy y otros, *Revista de la Sociedad de Gerontología (Journal of the Gerontological Society)*, 2017



Comprar una Casa después de los 50 mejora la Salud Mental

Ser dueño(a) de una casa puede traer muchos beneficios, tanto económicos como emocionales. Los científicos han descubierto que después de los 50 años de edad no es muy tarde para sentir ese bienestar emocional que el ser dueño de una casa nueva puede brindar. Los participantes del HRS que compraron una casa después de los 50 años de edad tuvieron una disminución en los síntomas de la depresión por más de dos años. Hay varias posibles razones por esto. Convertirse en dueño de casa puede significar más estabilidad, un hogar de mejor calidad, mejores contactos sociales y más contacto con la comunidad. También puede ser una señal de que las finanzas están mejorando en la edad mayor. Aquéllos que se convirtieron en dueños de casa después de los 50 años de edad, era más probable que fueran mujeres, de la raza negra o hispanicos y con más baja educación e ingreso comparados con aquéllos que ya eran dueños de casas.

Fuente: Emilie Courtin y otros, *Revista Americana de Epidemiología (American Journal of Epidemiology)*, 2017



Preguntas & Respuestas a una Científica

Amanda Sonnega es epidemióloga social y miembro del Grupo de Científicos en el Estudio de la Salud y la Jubilación (Health and Retirement Study) de la Universidad de Michigan. Su estudio se enfoca en la salud física y mental de los individuos de la tercera edad. Un aspecto de su estudio busca conocer los factores que influyen en el sueño de las personas de la tercera edad. Nosotros hablamos con ella sobre su trabajo actual usando la información del HRS para explorar la conexión entre la actividad física y el sueño, en su trabajo actual presentado en el 21^{avo} Congreso Mundial de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatria patrocinado por la Sociedad Gerontológica Americana (Gerontological Society of America) en el 2017.

¿Puede decirnos sobre sus descubrimientos principales?

Al dar seguimiento por un periodo de diez años a la cantidad de ejercicio que hacen los participantes del HRS y saber si estaban durmiendo bien, nosotros descubrimos que la actividad física estaba asociada a menos problemas del sueño y en las ocasiones en que las personas reportaron más actividad física de lo típico en ellos, se asoció con menos problemas del sueño. Estos encuentros sugieren que cualquier mejoramiento en el nivel de ejercicio de la persona puede ayudar a mejorar su sueño. Aunque hay que notar una importante cosa, el efecto es moderado.

En promedio, un aumento en la actividad física se asocia a un mejoramiento moderado en el sueño.



¿Es la relación la misma en todas las edades?

El impacto positivo de la actividad física en los problemas del sueño fue más fuerte en los adultos de la tercera edad más jóvenes que en los adultos de la tercera edad más grandes, la debilidad física se acentúa con el aumento de la edad. No es claro por qué es eso. Es claro que necesitamos entender más sobre la relación entre la actividad física y el dormir en los adultos de la tercera edad.

¿Cuáles son los aportes de este trabajo?

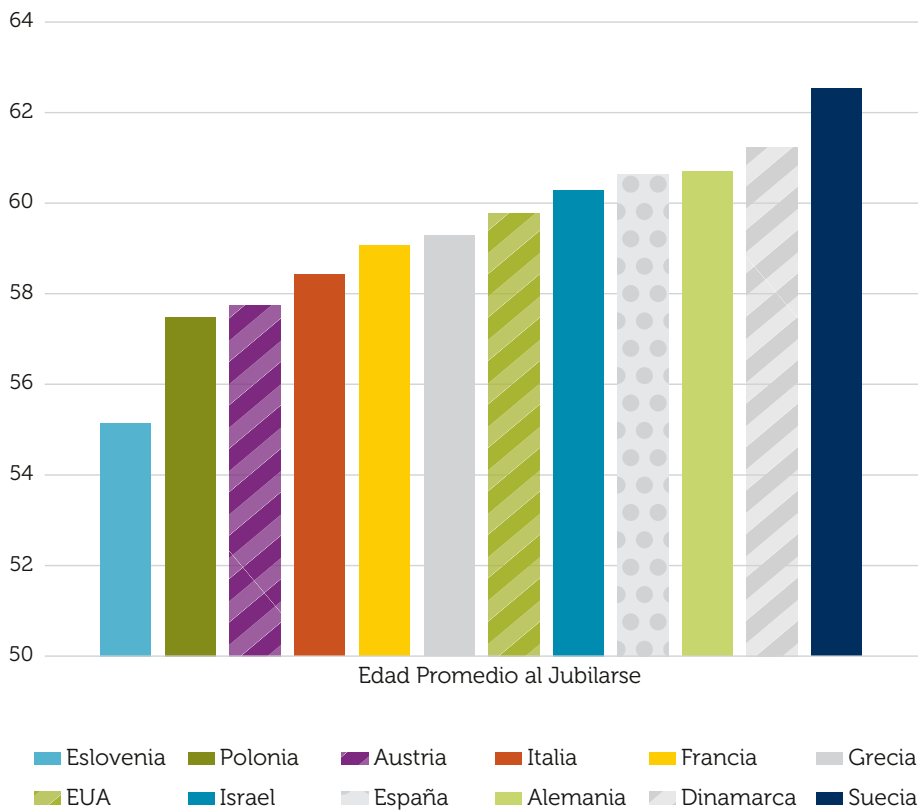
Nuestros encuentros sugieren que especialmente para aquéllos que empiezan a envejecer, empezar un programa de actividad física de intensidad moderada — tal como caminar por lo menos 30 minutos varias veces a la semana — difícilmente causaría daño al sueño y lo más probablemente es que lo beneficiaría.

Controlar el Dolor Puede Reducir la Soledad

Las personas que viven con dolor crónico pueden tener dificultades para movilizarse, lo que puede ponerlas a riesgo de estar solas. Para los participantes del HRS que tenían más de 60 años de edad y que no estaban solos, con el paso del tiempo, el tener dolor, fue asociado a la soledad. De esos que no estaban solos al principio, el 31.7% reportaron estar solos cuatro años después. Comparados con esos que no tenían dolor, aquéllos que tenían dolor crónico eran 1.5 veces más propicios a estar solos. El manejo apropiado para controlar el dolor puede prevenir la soledad en el futuro.

Fuente: Kerstin Emerson y Otros, *Revista Del Envejecimiento y la Salud (Journal of Aging and Health)*, 2017

Edades de la Jubilación en el HRS y Alrededor del Mundo, 2014



¿Sabía usted que el HRS es el modelo para un gran número de estudios sobre el envejecimiento alrededor del mundo? Esto quiere decir que nosotros podemos comparar la forma en que la gente vive en diferentes países. Esta gráfica muestra la edad promedio en que la gente se jubila en E.U (representada por el HRS) comparada con 11 países de Europa e Israel. La edad más temprana que se muestra de la jubilación aquí es en Eslovenia (55.1 años de edad) y la más tardía es en Suecia (62.5 años). La edad promedio de la jubilación en E.U es de 59.8 años de edad.

La Vida de un Perro

La mayoría de las personas que tiene perros sabe que los perros pueden traer mucha alegría a la vida, pero ¿esperan ellos beneficios para la salud? Los científicos les preguntaron a los participantes del HRS que tenían perros sobre sus sentimientos de apego a su



perro. Por ejemplo, ¿si ellos consideraban a su perro un amigo y si ellos hablaban con otros sobre su perro? Los científicos también estudiaron el tiempo que ellos pasaban caminando con sus perros. Resultó que el solo hecho de tener un perro no proveyó beneficios de salud. Pero en el caso de los que caminaban con sus perros, se conectó el hecho de caminar a muchos beneficios de salud, tal como a un peso más bajo, menos limitaciones físicas, y menos visitas al doctor. Las personas con un apego fuerte a sus perros fueron más dadas a caminar con ellos y por tiempos más largos que aquellos menos conectados con sus perros.

Fuente: Angela Curl y otros, *The Gerontologist*, 2017

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?

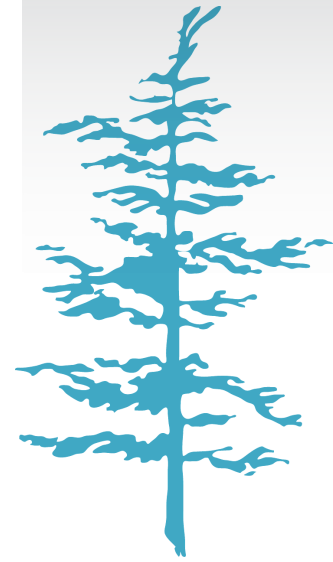
¿Ha cambiado su dirección o su número de teléfono? Por favor llame o escribanos al número de teléfono gratuito o a la dirección que aparece a la derecha. Usted también puede enviarnos un e-mail a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. ¡Y también asegúrese de chequear el sitio de la web del participante 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 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 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 of 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*)



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

ADDRESS SERVICE REQUESTED

