



Notas Del Director

“Okay, Boomer”

Tal vez haya escuchado la frase, o escuchó acerca de cómo la generación más joven la usa para descartar rápidamente los sermones que da la generación de más edad. Como alguien que estudia el envejecimiento y siendo un boomer yo mismo, me parece fantásticamente irónico que mi generación, conocida por su fama de no escuchar a sus mayores, ahora sea tratada de esa manera por una generación más joven. Como Director del HRS, la frase tiene otro significado para mí. El HRS se inició hace casi treinta años debido a las preocupaciones sobre lo que pasaría cuando los baby boomers envejecieran. La gran cantidad de personas nacidas entre 1946 y 1964 prometió cambiar nuestra capacidad de proporcionar pensiones, Seguridad Social, Medicare y otros sistemas de apoyo que dan asistencia a las personas mayores en este país. ¿Van a estar ellos bien? ¿Vamos a estar bien?

Durante los últimos 15 años, el HRS ha estado reclutando para el estudio, baby boomers al comienzo de sus 50 años de edad, comenzando con los boomers de más edad en el 2004 y continuando hasta los más jóvenes. Estamos increíblemente agradecidos por su participación porque conocemos todas las exigencias que enfrentan en el trabajo, el cuidado de los padres, los hijos y los nietos y la preocupación por su propia salud. Podemos comenzar a preguntar ahora, ¿están bien? La respuesta es mixta. Las tendencias en salud no van muy bien. El número de boomers de 51 a 56 años de edad que dijeron que tenían problemas de salud que limitaban su capacidad para trabajar aumentó del 18% en el 2004 al 25% en el 2016. Una parte importante de esto es el dolor — el 32% dijo que tenían dolor frecuente en el 2004, pero aumentó al 40% en el 2016. Los boomers están trabajando para superar el dolor. A pesar de estos desafíos para la salud, los boomers de 51 a 56 años de edad tenían un poco más de probabilidades de trabajar en el 2016 que en el 2004. Los boomers más jóvenes tenían menos probabilidades de casarse y menos probabilidades de tener una casa en el 2016 que los primeros boomers en el 2004. Una cosa que

sabemos es que pueden pasar muchas cosas desde mediados de los 50 años de edad hasta finales de los 60 que determinarán cómo será la jubilación. Es por eso que haremos nuestro mejor esfuerzo en los próximos años para hacer un seguimiento con todos los grupos de los baby boomers para ver si están bien.



David Weir, Director
Estudio de la Salud y la Jubilación

Contenido

Notas Del Director.....	1
¿Pensando en la Jubilación?.....	2
Tener un Propósito en la Vida Puede Mejorar su Salud.....	2
Les Pedimos a Uds. y nos Contaron .	3
El Uso de Skype para Combatir la Tristeza.....	4
¿Se Siente más Joven?	4
El Aprendizaje en la Vida y el Bienestar.....	4
Mantengáse en Contacto.....	5
Certificado de Confidencialidad.....	5

¿Pensando en la jubilación?

Muchos de nosotros, mira hacia la jubilación como una recompensa para el final de nuestra vida de trabajo. Pero jubilarse antes que más tarde puede que no sea el camino más sano para todos. Más y más gente está extendiendo su vida de trabajo, y esto puede ser una cosa buena para algunas personas. Para las personas con buena salud, trabajar otro año o dos en realidad los ayuda a estar más sanos por más tiempo. Los estudios han mostrado que la gente que se jubila a edades más jóvenes tiene peor funcionamiento físico a edades mayores comparada con la gente con estado similar de salud que trabajó más tiempo. Trabajar más tiempo puede ayudar a mantenernos activos y a disminuir los riesgos en la salud.

Fuente: Azar y otros, *Journal of Aging and Health*, 2019



Tener un Propósito en la Vida Puede Mejorar su Salud

Tener un propósito en la vida es algo que mucha gente busca. Puede ayudarnos a dar más significado a nuestras vidas, nos ayuda a guiar nuestras decisiones diarias y puede hacernos más saludables. Al comparar a los participantes del HRS con un fuerte sentido de propósito en la vida, con aquéllos con menos, los investigadores médicos encontraron que los que tenían un fuerte propósito en la vida vivían más tiempo y tenían mejor salud.

Fuente: Alimujiang y otros, *JAMA Network Open*, 2019



Les Preguntamos y Uds. nos Contaron

El año pasado les pedimos a ustedes contarnos sus experiencias positivas de ser parte del Estudio de Salud y Jubilación. Les agradecemos tomarse el tiempo para dejarnos saber lo que significa para Uds.

Inversión en el Estudio

“Pienso que es interesante porque ayuda a las generaciones futuras.”

“Pienso que el estudio vale la pena porque puedo leer en el boletín algunos de sus resultados y estoy listo(a) esperándolos. Está ayudando a la gente. Estoy de acuerdo para cualquier clase de estudio que ayude a la gente, especialmente a la gente de la tercera edad, porque nosotros necesitamos toda la ayuda que podamos recibir. Y es muy interesante leer el boletín informativo de ustedes para ver todos los aspectos de la vida que ustedes están descubriendo en este estudio.”

Comentarios Positivos Sobre los Entrevistadores

“Esta ha sido una muy, muy buena experiencia. La he disfrutado. Me gustaron todas las personas que vinieron a mí, fueron agradables y simpáticas.”

“Nosotros hemos estado haciendo esto por años y hemos conocido muchas personas agradables. Nos gusta la información que ellos nos dan como también la que nosotros le damos a ellos... estamos contentos de seguir haciendo esto.”

“Todos los que me han entrevistado han tenido muy buenas maneras. Yo en realidad no he tenido problemas para nada; todos ellos han sido placenteros y simpáticos. Ellos realmente han explicado bien todo sobre la parte de las pruebas de sangre y las pruebas de caminar y cosas como esas. Ellos han explicado todo muy bien.

“Ustedes tienen gente maravillosa trabajando para ustedes. Los entrevistadores tienen los pies sobre la tierra y me hacen sentir cómodo(a). Me siento honrado(a) de ser parte de este estudio.”



El Estudio es Dar y Recibir

“Es una alegría tener a alguien que venga a mi casa... Y yo le agradezco a todos ustedes por obtener mi sangre y enviarme los resultados para que yo se los dé a mi doctor, yo realmente agradezco eso. Espero con anticipación que alguien venga a mi casa para hablar conmigo otra vez.”

“Ha sido revelador saber cómo dos individuos pueden progresar a medida que envejecen y se incapacitan...mi esposo ha estado incapacitado por 10 años, y nosotros esperamos ansiosamente recibir los formularios para llenarlos.”

“El estudio es perfecto, pero mis vecinos y mi hermano quieren participar.”



El Uso de Skype para Combatir la Tristeza

La tecnología está evolucionando constantemente, se crean nuevas formas para que podamos comunicarnos los unos con los otros. Una popular e interactiva forma para comunicarse hoy día es el vídeo chat. El vídeo chat le permite a la gente conectarse con los amigos y con la familia mientras se ven el uno al otro en el momento en que hablan – sin importar la distancia entre ellos. Los participantes del HRS que se comunicaron con sus amigos y familiares usando vídeo chat tuvieron la mitad de probabilidades de experimentar síntomas depresivos en un periodo de dos años comparados con esos que no usaron este medio de comunicación. En realidad, ver las caras de nuestros amigos a través de las millas parece ayudar a levantar nuestro espíritu.



El Aprendizaje en la Vida y el Bienestar

La educación lleva a una mejor salud más adelante en la vida. Nosotros no podemos regresar el tiempo para recibir más educación, pero podemos continuar aprendiendo a lo largo de nuestras vidas. A los participantes del HRS se les pidió que reportaran su participación en actividades de aprendizaje durante sus vidas, tales como asistir a cursos educacionales o de entrenamiento. Participar en el aprendizaje a lo largo de sus vidas tuvo mejores beneficios reportados en la salud que los beneficios de la educación temprana. Puede ser que continuar aprendiendo ayude a formar habilidades en la vida para cuidar mejor de uno mismo. También mejora las habilidades cognitivas tal como la de resolver problemas e inclusive puede tener beneficios psicológicos como el tener actitudes positivas, resultando en posibles beneficios para la salud.

Fuente: Yamashita y otros, *Health Education Journal*, 2019



¿Se Siente más Joven?

¿Sentirse más joven cómo se ve “bajo la piel”? Los Participantes del HRS que proveyeron muestras de sangre nos ayudaron a conocer la respuesta. Los participantes que dijeron sentirse más jóvenes que su edad real resultaron tener los marcadores biológicos de la sangre más saludables. Los científicos miran diferentes marcadores biológicos en la sangre que pueden decirnos mucho sobre nuestra salud. Un marcador biológico llamado proteína C-Reactiva, mide la cantidad de inflamación en el cuerpo, que con el tiempo puede ser dañina para nuestros cuerpos. Aunque la inflamación es algo que nosotros no podemos sentir, esos que reportaron sentirse más jóvenes también tenían niveles más bajos de este marcador biológico.

Fuente: Thyagarajan y otros, *Innovation in Aging*, 2019



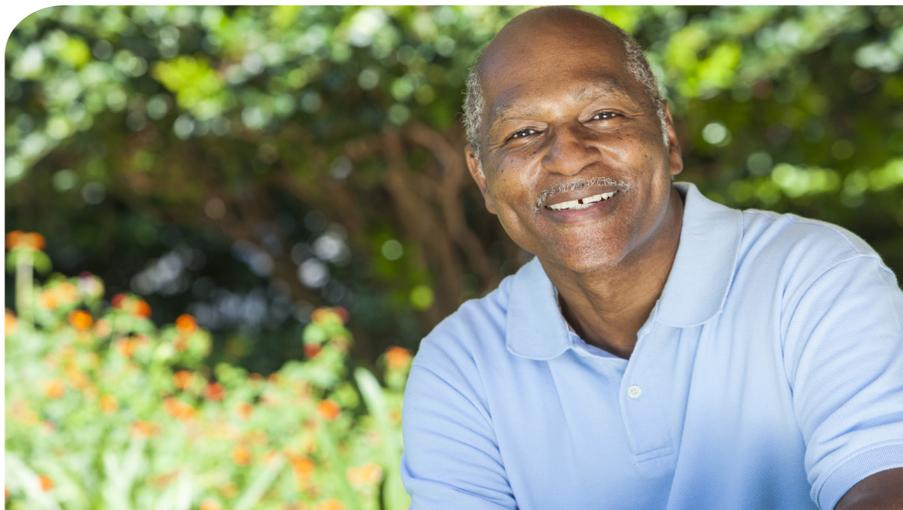
Manténgase en Contacto

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?

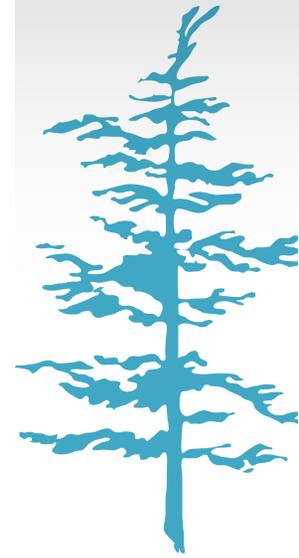
¿Ha cambiado su dirección o su número de teléfono? Por favor llame o escríbanos al número de teléfono gratuito o a la dirección que aparece a la derecha. Usted también puede enviarnos un e-mail a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. ¡Y también asegúrese de chequear el sitio de la web del participante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

Jordan B. Acker
Michael J. Behm
Mark J. Bernstein
Paul W. Brown
Shauna Ryder Diggs
Denise Ilitch
Ron Weiser
Katherine E. White
Mark S. Schlissel (*ex officio*)



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

ADDRESS SERVICE REQUESTED

