



Nota del Director

Cada vez hay más pruebas científicas de que el sueño es un importante factor determinante de la salud y de la salud cognitiva a medida que envejecemos. Los estudios longitudinales como el HRS hacen una importante contribución porque pueden detectar los efectos a largo plazo de un sueño deficiente sobre problemas que surgen diez o más años más tarde.

De todas las cosas que la investigación nos dice que debemos hacer por nuestra salud, el dormir es lo que casi todos disfrutamos hacer. Y, sin embargo, muchos de nosotros tenemos algunos problemas con ello. En el HRS, el 30% afirma tener dificultades casi todas las noches para conciliar el sueño cuando quiere o para despertarse cuando no quiere. El 16% afirma que rara vez se siente descansado al despertarse, y otro 33% dice que sólo se siente descansado a veces.

El HRS también puede ayudarnos a entender cómo mejorar el sueño. Un estudio con el HRS descubrió que al realizar incluso una cantidad moderada de actividad física, tendemos a dormir mejor.

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, nuestro patrocinador, ofrece los siguientes consejos para dormir bien:

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Encuentre maneras de relajarse antes de acostarse cada noche.
- Haga ejercicio a horas regulares todos los días, menos tres horas antes de acostarse.
- Evite distracciones como teléfonos celulares, computadoras y televisores en su recámara.

- No ingiera comidas grandes ni beba cafeína o alcohol al final del día.

- Evite las siestas largas (más de 30 minutos) en la tarde-noche o a última hora del día.

Puede que algunas de estas cosas ya le resulten familiares, pero algunas pueden ser nuevas y útiles para usted.



David Weir, Director

Estudio de la Salud y la Jubilación

Contenido

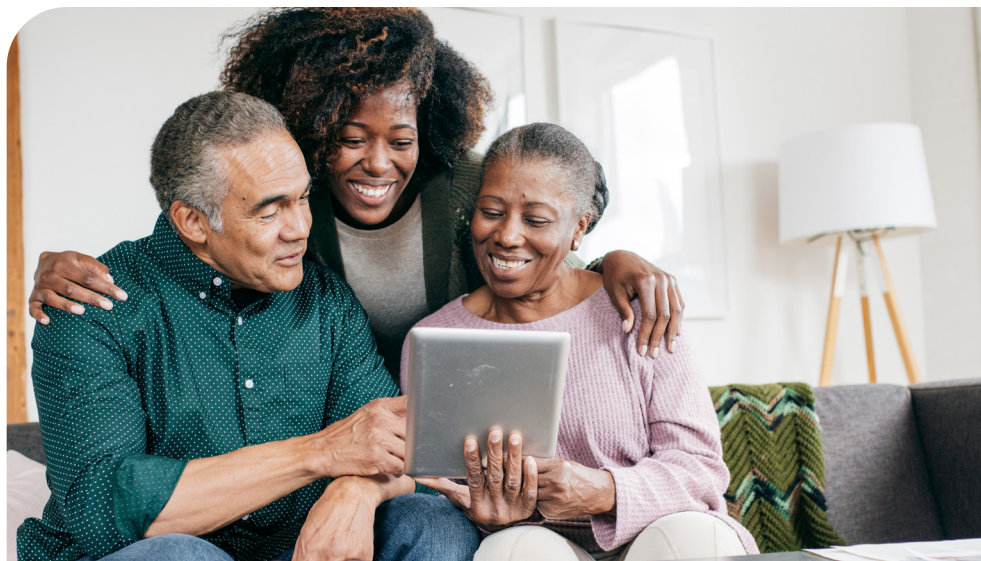
Nota del Director	1
HRS es el Modelo Global.....	2
Hijos Bumerán.....	2
Los Beneficios de los Pasatiempos Alrededor del Mundo	3
El Uso Moderado del Internet Puede Ayudar a Su Cerebro.....	4
Cambios Positivos después de un Diagnóstico de Diabetes	4
La Dieta Mediterránea Alimenta a Nuestro Cerebro	4
Manténgase en Contacto	5
Mantenemos Su Información Confidencial.....	5

HRS es el Modelo Global

Casi todos los países del mundo están envejeciendo. Eso significa que el número de adultos mayores en la población está creciendo más rápidamente que el número de niños y jóvenes.

El éxito de la idea del HRS (un estudio longitudinal, multidisciplinario y de acceso público sobre la población de edad avanzada) ha dado lugar a la proliferación de estudios afines.

El HRS es ahora el modelo para una creciente red de estudios sobre el envejecimiento en todo el mundo, que incluye Inglaterra, Irlanda, 20 países de la Unión Europea, Israel, México, China, Japón, Corea del Sur, India, Brasil, Irlanda del Norte, Escocia y Sudáfrica.



Hijos Bumerán

Cuando comenzó la pandemia del COVID-19, algunos hijos adultos regresaron a vivir con sus padres a menudo debido a la pérdida de un empleo o a una ruptura de una relación sentimental.

Los eventos bumerán suceden cuando un hijo adulto menor de 30 años vuelve a casa por cualquier motivo que no sea el de ser un cuidador.

En el 2020, un tercio de todos los adultos entre la edad de 18 a 34 años vivían con sus padres.

Muchos hijos bumerán por la pandemia todavía viven en casa, pero esto no parece ser algo malo.

En el HRS, en promedio las madres no informan cambios en su bienestar, salud o riqueza asociado al hecho de que un hijo se mude a casa. Curiosamente, los padres esperan trabajar más tiempo tras un suceso bumerán, pero en realidad no tienen que hacerlo.



Las mudanzas suelen ser temporales y dan una especie de seguridad social para los hijos. Saber más sobre este tema puede ayudar a reducir el estigma asociado con ello.



Los Beneficios de Pasatiempos Alrededor del Mundo

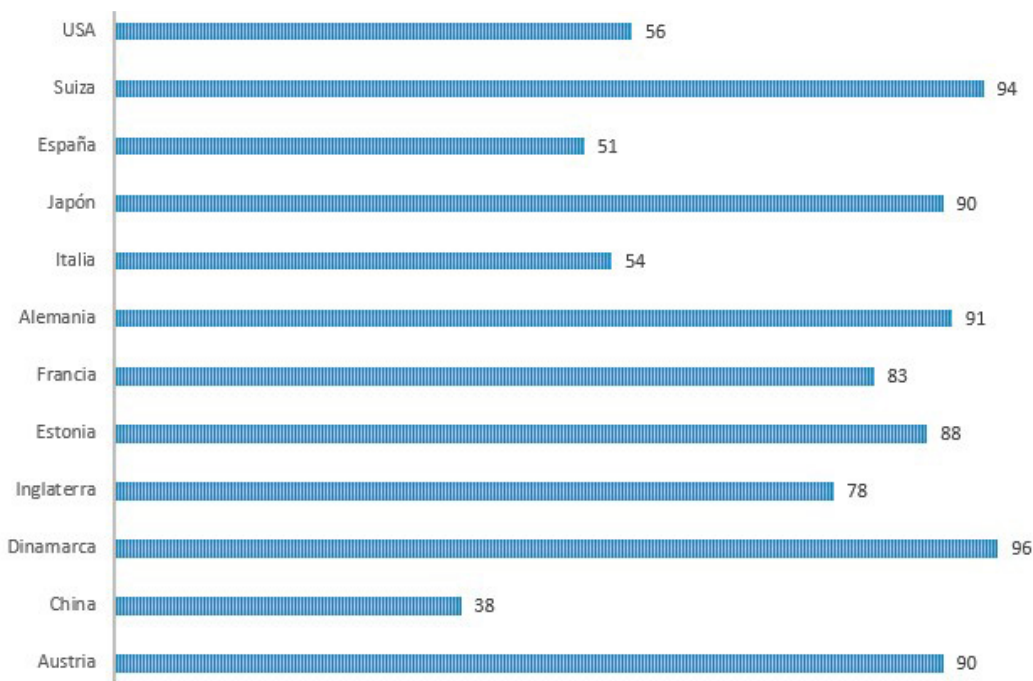
Muchos de nosotros tenemos un pasatiempo, algo que hacemos en nuestro tiempo libre por placer. Realizar nuestras aficiones resulta ser una forma importante de mantenernos activos y saludables. Los pasatiempos también hacen mucho por nosotros mentalmente.

Pueden implicar usar nuestra imaginación y nuestros sentidos, aprender cosas nuevas, ser creativos, estimular nuestro cerebro y simplemente relajarnos. A menudo, nuestros pasatiempos nos ayudan a mantenernos en contacto con otras personas, lo que también es importante para la salud y el bienestar.

Por este motivo, muchos países de Europa, Japón y Estados Unidos incluyen pasatiempos en sus políticas de apoyo y mejora de la salud y el bienestar de los adultos mayores.



Porcentaje de Personas con un Pasatiempo por País



Los pasatiempos pueden incluir actividades como:

- Arte
- Sociedades/ Clubes
- Deportes
- Lectura
- Ser voluntario
- Juegos
- Jardinería
- Manualidades

Un Uso Moderado de Internet Puede Ayudar a Su Cerebro

Muchos de nosotros utilizamos el Internet para cosas como consultar el correo electrónico y las redes sociales, jugar, obtener noticias o pagar facturas. ¿Qué impacto tiene esto en nuestra salud cerebral a largo plazo?

Las personas que utilizan el Internet con regularidad (de 1 a 2 horas al día) tienen aproximadamente la mitad de riesgo de desarrollar demencia que las que no lo hacen nunca. Pero puede haber demasiado de algo bueno.

Los participantes en la encuesta HRS que utilizan el Internet hasta 8 horas por día tienen aproximadamente el mismo riesgo de demencia que aquellos que no lo utilizan nunca.

El HRS pregunta: "¿Utiliza usted habitualmente la red informática mundial (World Wide Web) o el Internet para enviar y recibir correo electrónico o para cualquier otro fin, como por ejemplo, realizar compras, buscar información o reservar viajes?"

Fuente: Cho y otros, 2023, *Journal of the American Geriatrics Society*

Cambios Positivos después de un Diagnóstico de Diabetes

El diagnóstico de diabetes puede ser un desafío, pero algunas personas hacen cambios positivos. En el HRS, muchos participantes redujeron el consumo de alcohol tras el diagnóstico de diabetes.

La ayuda de familia y amigos puede hacer la diferencia. Las personas que contaban con el apoyo de alguien tenían más probabilidades de reducir el consumo de alcohol y dejar de fumar.



Movilizar el apoyo social de la familia puede ayudar a las personas a adoptar conductas que promuevan la salud y controlar la diabetes tras el diagnóstico.

Fuente: Qin, 2023, *Behavioral Medicine*



La Dieta Mediterránea Alimenta a Nuestro Cerebro

La dieta mediterránea es conocida por ser rica en alimentos como verduras de hojas verdes y las bayas, que son una buena fuente de nutrición. Ahora sabemos que las vitaminas y antioxidantes que obtenemos al consumir esta dieta pueden mejorar nuestra salud cerebral.

Si analizamos las dietas de los participantes de HRS entre 2002 y 2016, aquellos que consumieron una dieta baja en proteínas animales y grasas saturadas y alta en alimentos de origen vegetal, especialmente verduras de hojas verdes y bayas, tenían un menor riesgo de desarrollar demencia.

El uso de aceite de oliva como fuente principal de aceite, el consumo de frutos secos y el consumo de pescado al menos una vez a la semana son otras partes clave de la dieta mediterránea.

Fuente: Chen y otros, 2023, *JAMA Psychiatry*

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!

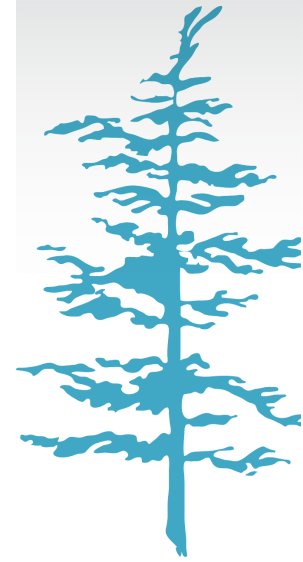
¿Se ha mudado usted?

¿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

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

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
Sarah Hubbard
Denise Ilitch
Ron Weiser
Katherine E. White
Santa Ono (*ex officio*)



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

ADDRESS SERVICE REQUESTED

