

Nota del Director

Es posible que haya notado un aumento en la información y las noticias relacionadas con la enfermedad de Alzheimer y la demencia en los últimos dos años. La demencia se refiere a un deterioro de la memoria y el pensamiento que afecta la capacidad de una persona para cuidarse de manera independiente. La enfermedad de Alzheimer es una de las formas más comunes de demencia.

Recientemente, se han logrado dos avances importantes en la investigación sobre el Alzheimer. El primero es que existen nuevas pruebas de sangre que pueden realizarse en el consultorio médico para evaluar el riesgo de desarrollar esta enfermedad. El segundo es que se han aprobado los primeros medicamentos que actúan eliminando proteínas anormales en el cerebro. Estos dos avances recientes están conduciendo a cambios significativos en el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad prevalente. Gracias a su participación, el HRS ha contribuido con importantes descubrimientos científicos que permiten a médicos y a los profesionales comprender mejor quiénes están en riesgo de desarrollar demencia y Alzheimer.

El HRS también proporciona información clave sobre el impacto de la demencia en las personas de la tercera edad y sus familias, incluyendo los efectos en las personas que proporcionan cuidados y los costos asociados al cuidado. Esta información ha sido ampliamente utilizada por los profesionales de la salud y los responsables de las políticas públicas para enfrentar mejor los retos asociados con estas enfermedades.

El HRS es el estudio más grande y de mayor duración sobre el envejecimiento en los Estados Unidos. Su importancia continuará creciendo a medida que avanzamos hacia una nueva etapa en el diagnóstico y tratamiento del Alzheimer.



Le agradecemos sinceramente por su continua participación en el HRS y por su valiosa contribución a una mejor comprensión de cómo prevenir y tratar la demencia y la enfermedad de Alzheimer en el futuro.

Kenneth Langa, MPI, Codirector

Estudio de la Salud y la Jubilación

Contenido

Nota del Director	1
¿El colesterol afecta la memoria?	2
¿Qué nos mantiene en movimiento?	2
¿Cuándo es el momento adecuado para solicitar los beneficios del Seguro Social?	3
Hacer el bien y sentirse bien al jubilarnos	4
La inscripción en Medicare Advantage suele ser una decisión en conjunto	4
Tener una visión positiva del envejecimiento puede ayudarnos a envejecer bien	4
Manténgase en contacto	5
Mantenemos su información confidencial	5

¿El colesterol afecta la memoria?

Todos sabemos que el colesterol malo está relacionado con las enfermedades del corazón. También estamos comenzando a comprender que existe una conexión entre las enfermedades cardíacas y los problemas cognitivos en las etapas de la tercera edad. Pero, ¿los factores de riesgo conocidos para las enfermedades del corazón, como el colesterol alto, están directamente relacionados con la memoria?

Un estudio reciente encontró que el colesterol bueno (HDL) mejora levemente la memoria, y que el colesterol malo (LDL) no tiene un gran efecto negativo sobre la misma.

Esto indica que el colesterol podría no tener un gran impacto en el envejecimiento cognitivo. En cambio, factores como la educación y la genética podrían desempeñar un papel más importante en la preservación de la memoria.

Fuente: Miramontes y otros, 2024, Translational Research & Clinical Interventions



¿Qué nos mantiene en movimiento?

A medida que envejecemos, mantenerse físicamente activo es una parte importante de un envejecimiento saludable. Sin embargo, muchos de nosotros tendemos a reducir nuestra actividad después de los 45 años, a pesar de los crecientes beneficios.

Incluso cantidades modestas de ejercicio, como caminar durante 30 minutos dos o tres veces por semana, pueden reducir los riesgos para la salud.

Un estudio reciente exploró cuáles son los factores más útiles para los adultos de la tercera edad en Estados Unidos a la hora de mantenerse activos. Tener la sensación de que estamos en control de nuestra salud y contar con un sentido de propósito en la vida son factores que contribuyen a una mayor actividad con el tiempo.



Participar en actividades sociales como ayudar a otros, asistir a servicios religiosos y hacer voluntariado no solo son actividades que nos mantienen activos por sí mismas, sino que también nos motivan a hacer más ejercicio a lo largo de los años.

¿Cuándo es el momento adecuado para solicitar los beneficios del Seguro Social?

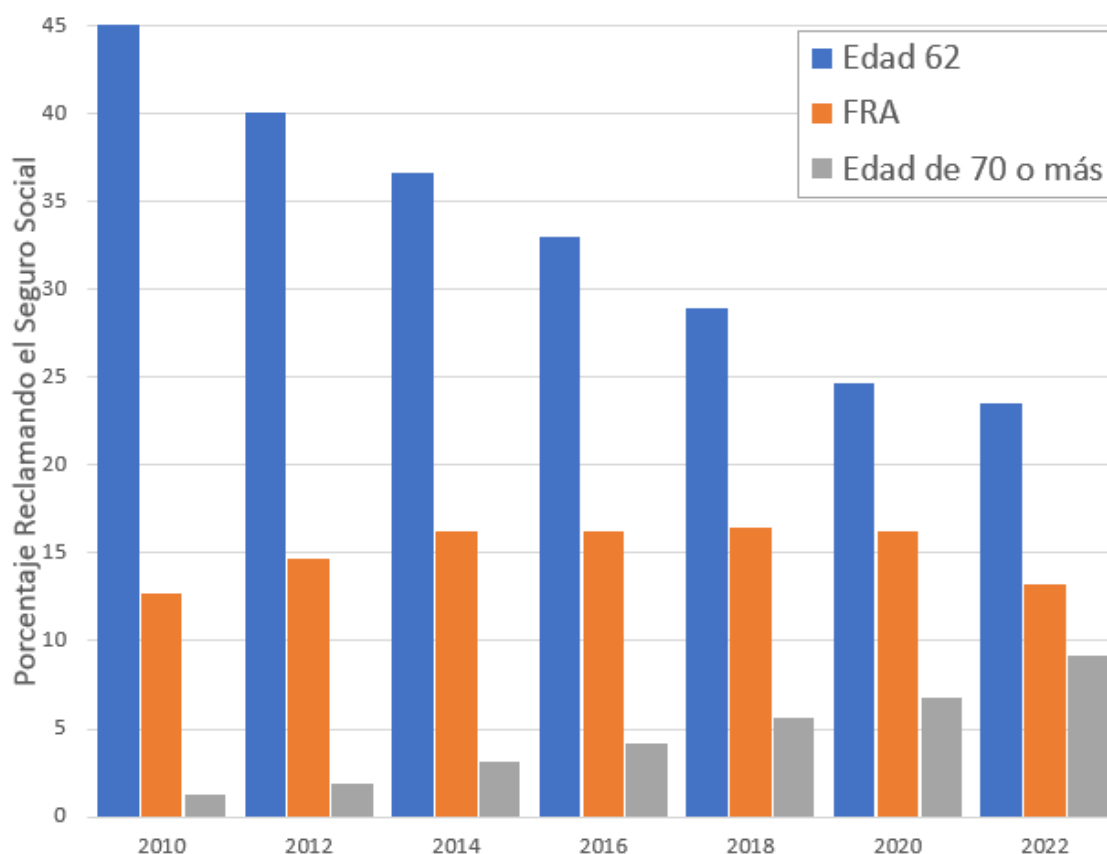
El momento adecuado para comenzar a recibir los beneficios del Seguro Social es una decisión importante que puede afectar nuestras finanzas durante la jubilación. Factores como el historial laboral y la edad influyen en los beneficios.

Un estudio reciente confirmó que, para las personas que viven hasta la expectativa de vida promedio, solicitar los beneficios del Seguro Social de forma anticipada comenzando a los 62 años de edad, resulta en pagos totales reducidos a lo largo de la vida. Mientras que retrasar la solicitud puede aumentar los beneficios acumulados a lo largo de la vida. Esperar hasta los 70 años de edad tiende a maximizar los beneficios de por vida.

Comprender estos hechos es importante, pero las circunstancias individuales, como la salud y las necesidades financieras, determinan crucialmente la mejor estrategia para cada uno de nosotros.

Fuente: Slavov, 2025, Journal of Pension Economics and Finance

Porcentaje de trabajadores jubilados que reclaman el Seguro Social a los 62 años (jubilación anticipada), Edad de jubilación completa o plena (Full Retirement Age [FRA]) y a los 70 años o más, de 2010 a 2022



En conclusión: El porcentaje de personas viviendo en los Estados Unidos que reclaman los beneficios de jubilación del Seguro Social de manera anticipada, a los 62 años, ha disminuido de manera constante con el tiempo, pasando de aproximadamente el 44 por ciento en 2010 a alrededor del 24 por ciento en 2022, mientras que el porcentaje de quienes retrasan la solicitud hasta los 70 años ha aumentado lentamente, del 2 por ciento al 10 por ciento durante el mismo período.

Fuente: Social Security Administration, Annual Statistical Supplement, 2024

Hacer el bien y sentirse bien al jubilarnos

En 2021, más de 60 millones de personas viviendo en los Estados Unidos participaron en actividades de voluntariado, ofreciendo servicios por un valor superior a los 120 mil millones de dólares.



Este esfuerzo organizado es más que una bondad al azar; aporta beneficios tanto a la sociedad como a los propios voluntarios.

El ser voluntario contribuye a una mejor salud y bienestar, especialmente en los adultos de la tercera edad.

Participar en actividades de voluntariado puede ayudar a reducir la depresión, una condición que afecta a muchos, al proporcionar a los jubilados un sentido de propósito y oportunidades para la interacción social y el desarrollo de habilidades.

Dado que los jubilados están en un mayor riesgo de sufrir depresión, el voluntariado desempeña un papel crucial en el apoyo a la salud mental, ofreciendo ventajas sociales y emocionales, y fortaleciendo los lazos comunitarios.

Fuente: Lorenti, 2025, Social Science & Medicine

La inscripción en Medicare Advantage suele ser una decisión en conjunto

Elegir el plan de atención médica adecuado es crucial, especialmente a medida que envejecemos. Medicare Advantage es una opción muy común para los beneficiarios de Medicare que desean agrupar los beneficios de las Partes A y B y obtener una cobertura adicional, como la de visión, dental y audición. En 2023, el 50% de los beneficiarios de Medicare optaron por los planes de Medicare Advantage (MA).

Un estudio reciente se centró en comprender qué factores influyen en la decisión de las personas de inscribirse en MA. Para las parejas, la decisión de inscribirse en Medicare Advantage (o de salir de él) suele ser una decisión en conjunto. Cuando un cónyuge cambia o abandona su plan MA, el otro también lo hace con frecuencia.

Esta es una información importante que puede mejorar las políticas que buscan ayudar a los beneficiarios de Medicare a tomar la mejor decisión sobre la elección de un plan de atención médica.

Fuente: Lei y otros, 2025, Journal of the American Medical Association



Tener una visión positiva del envejecimiento puede ayudarnos a envejecer bien

Las percepciones que tenemos sobre el envejecimiento (SPA, por sus siglas en inglés-Self-perception of aging) son importantes para el bienestar general a medida que envejecemos. Las actitudes positivas hacia el envejecimiento, al igual que una buena nutrición, pueden marcar una gran diferencia.

Un estudio reciente analizó factores como la autoestima, la satisfacción con la vida y el optimismo, encontrando que juegan un papel clave en fomentar actitudes positivas sobre nuestro envejecimiento. Esto ayuda a reducir el riesgo de depresión y el deterioro cognitivo.

Comprender qué influye en cómo pensamos sobre nuestro envejecimiento puede orientar los esfuerzos para un envejecimiento exitoso y mejores resultados de salud en los adultos mayores.

Fuente: Joshanloo, 2025, Social Science and Medicine

Manténgase en contacto

Contacte a su Persona de Contacto

Como usted sabe, al final de su entrevista le pedimos que proporcione el nombre de uno o dos familiares cercanos o amigos a quienes podamos contactar en caso de no poder comunicarnos directamente con usted. Puede ser útil informar a esas personas que las ha nombrado como recurso de contacto para nosotros, por si necesitamos comunicarnos con ellas. ¡Gracias!

¿Se ha Mudado?

¿Ha cambiado su dirección o número de teléfono? Por favor, llámenos o escribanos a la línea telefónica gratuita o a la dirección que aparece a la derecha. También puede enviarnos un correo electrónico a HRS-QandA@umich.edu con cualquier cambio. ¡Asegúrese de consultar nuestro sitio web HRS del Participante para obtener actualizaciones! Visit el sitio web: <https://hrsparticipants.isr.umich.edu/es/>



Certificado de Confidencialidad

Este estudio es patrocinada por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y cuenta con un Certificado de Confidencialidad (CoC), el cual ofrece una protección adicional para su información del estudio que es identificable, de sus muestras biológicas e historiales. La protección más importante es que no podemos ser obligados a proporcionar información sobre usted en respuesta a una orden judicial, a menos que usted nos otorgue su permiso. La divulgación de su información de investigación solo puede ocurrir en circunstancias específicas y limitadas. Para una descripción completa y detallada de las protecciones del CoC y sus excepciones, consulte: <http://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
Carl J. Meyers
Katherine E. White
Domenico Grasso (*ex officio*)



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

ADDRESS SERVICE REQUESTED

