

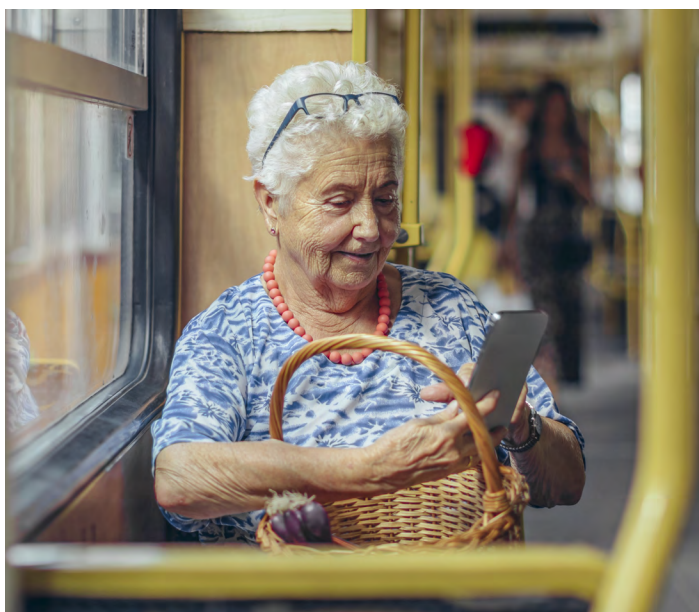


Mayo de 2022

## ¡Le damos la bienvenida y las gracias!

Este año se cumple el décimo segundo año de entrevistas para el Estudio Nacional de Salud y Tendencias del Envejecimiento (NHATS, por sus siglas en inglés). Volvemos a dar la bienvenida a miles de participantes que, por muchos años, han formado una parte importante de este estudio. Le agradecemos por su dedicación a NHATS y esperamos volver a visitarle pronto! Este año, nuevamente su entrevistador toma precauciones especiales debido al COVID-19. Incluso podríamos preguntarle acerca de los síntomas antes de entrar a su casa y pedirle que use una mascarilla durante la entrevista.

Como se demuestra en las “cifras de NHATS” los datos de NHATS se siguen utilizando extensamente por parte de investigadores (más de 5,000 hasta el momento) para comprender cómo cambia la vida a medida que envejecemos. Nos complace compartir con usted algunos de los hallazgos del último año.



## Las cifras de NHATS

**12,000+** participantes de NHATS hasta el momento

**5,000+** investigadores que usan los datos de NHATS

**500+** publicaciones en revistas científicas

**150+** revistas científicas donde se publican resultados del estudio

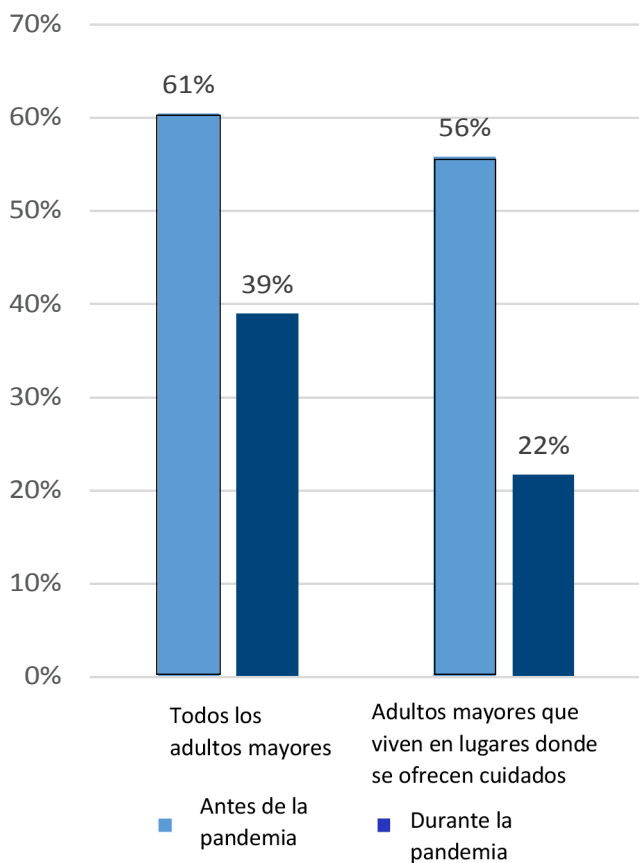
## Búsqueda de otra ruta

Las personas en Estados Unidos aman sus carros, pero ¿qué sucede si ha decidido dejar de conducir? ¿Cómo se mantiene usted conectado?

Los investigadores investigaron modos alternativos de transporte—incluidos pedir que los lleven otras personas, caminar, usar el transporte público y servicios de tránsito como una camioneta o servicio de transporte para ancianos o personas discapacitadas—y qué tan bien estas opciones mantienen comunicados a los adultos mayores.

Descubrieron que el uso de medios de transporte alternativos hizo una diferencia en el mantenimiento de esas conexiones sociales florecientes. Esto puede ayudar a los adultos mayores a seguir participando en actividades que consideran valiosas, como visitar a amigos y familiares, asistir a servicios religiosos, participar en clubes o eventos organizados y salir por placer.

### Visitas en persona antes y durante la pandemia



### Mantenerse en contacto

Para muchas personas, la pandemia ha significado estar menos tiempo en persona con familiares y amigos. Pero, ¿cuánto disminuyeron las visitas en persona?

Con los datos de NHATS, los investigadores descubrieron que antes de la pandemia, seis de cada diez adultos mayores visitaban a familiares o amigos al menos semanalmente; durante la epidemia, esa cifra se redujo a aproximadamente cuatro de cada diez. En lugares donde se ofrecen cuidados y otras instituciones, solo dos de cada diez personas tuvieron visitas en persona durante la pandemia. Otros medios de comunicación —teléfono y correo electrónico— se mantuvieron estables y la comunicación por video aumentó.

### Cuidados durante la pandemia

¿Cambió la frecuencia de obtener y brindar ayuda durante la pandemia? Si bien la mayoría de los cuidadores no informaron cambios, el 30.5 por ciento informó un aumento y el 11.5 por ciento informó una disminución en la cantidad de ayuda que brindaron durante la pandemia. Aquellos cuidadores que redujeron la cantidad de ayuda que brindaron durante la pandemia lo hicieron principalmente para proteger a sus seres queridos de la exposición al COVID-19.

Como parte del estudio NHATS, volveremos a entrevistar a familiares y amigos que han ayudado a los participantes de NHATS con sus actividades diarias. Esta parte del estudio se llama Estudio Nacional de Proveedores de Cuidado (NSOC, por sus siglas en inglés). Los participantes de NHATS pueden ayudar a que NSOC sea un éxito al dar información de contacto de familiares y otras personas que les ayudan con sus actividades diarias.



[www.mynhats.org](http://www.mynhats.org)

1-888-364-8271



El Instituto Nacional sobre la Vejez auspicia este estudio.