

Mayo de 2022

¡Bienvenidos y gracias!

Bienvenido a esta edición de NSOC y usted, un boletín diseñado especialmente para los participantes del Estudio Nacional de Proveedores de Cuidado.

NSOC es un estudio nacional de personas que ayudan a familiares y amigos mayores que forman parte del Estudio Nacional de Salud y Tendencias del Envejecimiento (NHATS, por sus siglas en inglés). El estudio se lleva a cabo anualmente y se puede completar por Internet o por teléfono.

Con cuatro rondas de entrevistas completadas, los investigadores han usado los datos de NSOC y de NHATS para analizar cómo el ayudar a los adultos mayores con las actividades diarias influye en aspectos como la salud, el trabajo y el bienestar. Los resultados de NSOC pueden aportar los datos necesarios para determinar cómo mejorar la experiencia de cuidado para las personas que ayudan a los adultos mayores.

Este boletín resalta algunos de los resultados recientes. Gracias por formar parte de NSOC.

Un pequeño agradecimiento puede significar mucho

Ayudar a la pareja con sus actividades diarias puede resultar difícil algunas veces. ¿Se puede hacer algo para ayudar al cuidador a lidiar mejor con las cosas?

Estudios recientes de NSOC sugieren que un pequeño agradecimiento puede significar mucho.

Los investigadores hallaron que los cuidadores que se sienten valorados por su pareja tenían mayores probabilidades de tener un mejor bienestar. Las personas que se sentían valoradas por su pareja también informaron menos sentimientos de sentirse sobrecargados, es decir, de tener más responsabilidades de las que pueden manejar.

Las cifras de NSOC

7,400+ Participantes de NSOC a la fecha

680+ Investigadores que usan los datos de NSOC

160+ Publicaciones científicas o presentaciones

50+ Revistas científicas donde aparece el estudio



Un día en la vida

¿Cómo es un día en la vida de un cuidador? Gracias a los participantes de NSOC que completaron una entrevista de un “diario de tiempo”, los investigadores pueden estudiar cómo transcurre un día típico para un cuidador.

Descubrieron que en promedio aproximadamente 2 horas y media al día se dedican al cuidado de otra persona. La mayor parte de ese tiempo (80 minutos) se dedica a actividades domésticas tales como preparar alimentos y lavar ropa para la persona que recibe el cuidado. El resto del tiempo se dividió en dar cuidado físico o médico, como ayudar con el arreglo personal o con los medicamentos (20 minutos), hacer vida social con la persona que recibe cuidado (30 minutos) o facilitar transporte (20 minutos).

	Minutos de cuidado ayer
Algún tipo de cuidado	156
Quehaceres domésticos	83
Cuidado físico y médico	20
Hacer vida social con la persona que recibe cuidado	31
Transporte	22

Las personas que ayudan a alguien con demencia pasan más tiempo dando ayuda física y médica y menos tiempo facilitando transporte.

Los cuidadores que dieron más cuidado físico y médico informaron sentirse más preocupados, tristes y estresados que aquellos que pasaron menos tiempo en este tipo de cuidado.

Estudios como este llaman la atención a las necesidades de los cuidadores de familiares y complementan el tema de cómo apoyar mejor a los familiares que ayudan con el cuidado médico.

Somos familia

Las familias reconstituidas se han vuelto más comunes con los años. Sin embargo, ¿reciben los adultos mayores que tienen hijastros el mismo cuidado que aquellos que solamente tienen hijos biológicos?

Un estudio reciente que usa los datos de NHATS sugiere que hay una brecha de atención en el cuidado por parte de hijastros e hijastras. Los adultos mayores que necesitan cuidado y que tienen familias biológicas tienen el doble de probabilidades de recibir cuidado de un hijo adulto en comparación con aquellos que tienen familias reconstituidas.



Brindar cuidados en los tiempos del COVID

La pandemia de COVID-19 cambió la vida, para todos nosotros, de maneras insignificantes y también importantes. Un estudio reciente analizó si la pandemia cambió la cantidad de ayuda que dan los cuidadores.

Más de la mitad de todos los cuidadores no cambiaron la cantidad de ayuda que daban.

Pero aproximadamente un tercio informó que aumentaron la cantidad de tiempo dedicado a ayudar, principalmente porque no querían que el participante de NHATS saliera.

Uno de cada diez cuidadores disminuyó el tiempo que da ayuda. ¿La razón más común de esta disminución? A los cuidadores les preocupaba exponer a sus seres queridos al COVID-19.

Gracias por su participación en NSOC.

www.mynhats.org/NSOC

1-855-421-1182

