

Mayo 2023

## ¡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, por sus siglas en inglés).

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 cinco 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.



## Es tarea de todos

Cuando un amigo o un familiar mayor necesita ayuda (ir al médico, de compras o algo de ayuda para vestirse), a veces hay una, y solo una, persona que ayuda. Pero la mayoría de las veces en estos días, el cuidado se comparte entre varios miembros de la familia y amigos.

El estudio con NSOC y NHATS está ayudando a descubrir cómo varios cuidadores trabajan juntos para compartir las responsabilidades del cuidado. Por ejemplo, es muy probable que los cuidadores compartan tareas del hogar, como hacer diligencias, y tareas relacionadas con la atención médica, tal como ir al médico. Es menos probable que compartan la responsabilidad de tareas personales como vestirse o bañarse.

Los investigadores también han descubierto que la colaboración es más probable cuando el familiar o amigo que necesita ayuda tiene demencia. Un estudio descubrió que tener una red de atención compartida es beneficioso para los adultos mayores con demencia y puede generar menos necesidades de atención no satisfechas.



## ¿Despierto toda la noche? No están solos

¿Qué tan bien duermen las parejas cuando uno de los cónyuges cuida al otro? Esa es una pregunta que analizan los investigadores usando NSOC con NHATS.

A diferencia de la mayoría de los estudios que analizan cómo duermen las personas, con NSOC los investigadores pueden observar los marcadores de sueño deficiente en ambos cónyuges. Un estudio reciente descubrió que cuando las demandas de cuidado son altas, *ambos* cónyuges informan que duermen peor, lo que incluye problemas para conciliar el sueño, sueño interrumpido y problemas para volver a dormirse.

¿A qué conclusión llegaron? Encontrar formas de reducir las demandas de los cuidadores del cónyuge puede resultar en un mejor sueño para *ambos* cónyuges.

## ¿Silba (¿o bosteza?) mientras trabaja

Alrededor de la mitad de los cuidadores de adultos mayores trabajan. Algunos pueden descubrir que no son tan productivos como les gustaría ser debido a la prestación de cuidados. Puede ser especialmente desafiante cuando el sueño se interrumpe rutinariamente debido al cuidado.

Usando NSOC, los investigadores analizaron qué tan común es que los cuidadores tengan interrupciones del trabajo debido a problemas relacionados con el sueño por la prestación de cuidados. Descubrieron que solo un pequeño porcentaje (alrededor del 7 por ciento de los cuidadores que trabajan y viven con la persona a la que ayudan) informan que su sueño se interrumpe la mayor parte o todas las noches debido al cuidado. Menos de la mitad de este grupo, alrededor del 3 por ciento, vio afectada su productividad en el trabajo.

La buena noticia es que las interrupciones del trabajo de los cuidadores relacionadas con el sueño son relativamente raras.

Sin embargo, para aquellas personas que se encuentran en esta situación, la flexibilidad del empleador y el tiempo libre remunerado para el cuidado pueden marcar la diferencia.

## Se le ha otorgado su acceso

Los portales para pacientes son sistemas por Internet que se usan para comunicarse con proveedores de atención médica. Algunos adultos mayores y sus cuidadores usan estos sistemas para intercambiar mensajes con proveedores de atención médica, ver los resultados de las pruebas y programar citas.

Usando datos de NHATS y NSOC, los investigadores descubrieron que uno de cada cuatro adultos mayores tiene y usa un portal para pacientes. Aproximadamente uno de cada 10 (10 %) adultos mayores usa el portal sin ayuda el 3 % lo usa en conjunto con un cuidador y el 14 % tiene un cuidador que maneja el portal sin su participación.

Es más probable que los cuidadores manejen el portal en algunas situaciones, por ejemplo, si su familiar es mucho mayor, tiene demencia o no puede salir de casa. Los investigadores concluyeron que a medida que el uso del portal para pacientes continúa creciendo, podría ser un medio importante para comunicarse con los cuidadores y brindarles apoyo.



Gracias por su participación en NSOC.

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

1-855-421-1182

