



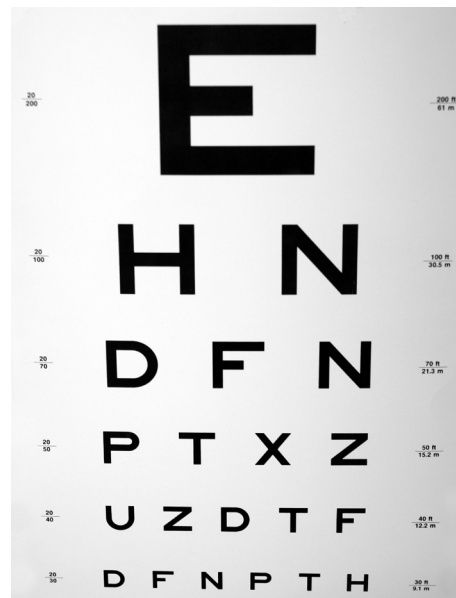
Mayo de 2023

¡Bienvenidos y gracias!

Este año se cumple el décimo tercer 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. ¡Gracias por continuar contribuyendo al estudio! Las nuevas actividades que se agregaron a su entrevista el año pasado, incluidas las actividades de visión, audición y memoria, fueron un gran éxito gracias a su cooperación. NHATS se continúa utilizando ampliamente para comprender cómo cambia la vida a medida que envejecemos. Nos complace compartir con usted algunos de los nuevos hallazgos.

La valiosa participación en actividad

La mayoría de nosotros tenemos actividades que encontramos significativas, ya sea visitar a la familia, ser voluntario o cuidar a los nietos. Los investigadores utilizaron NHATS para analizar los efectos en la salud y el bienestar que tiene la participación en actividades significativas. Descubrieron no solo beneficios emocionales sino también mejores resultados físicos, e incluso una mejor salud cerebral, para las personas que participan en actividades significativas.



La importancia de la visión

En 2021, NHATS realizó la primera evaluación nacional de la visión en el hogar para adultos mayores. A diferencia de una visita al oculista, a los participantes de NHATS se les midió la visión con sus anteojos, si los utilizaban habitualmente. Los investigadores descubrieron que aproximadamente 1 de cada 10 adultos mayores tiene dificultad para ver de lejos, 1 de cada 5 tuvo problemas para leer letras de cerca y 1 de cada 10 tuvo problemas para ver letras claras sobre un fondo claro.

Estas cifras son más altas de lo que normalmente se observa en los ámbitos clínicos, lo que sugiere que se necesita dar más atención a la vista de los adultos mayores.

Tendencias: #Hogardulcehogar

Los lugares que ofrecen servicios ya sean comunidades de jubilados, instituciones de vivienda asistida o independiente o residencias de ancianos, pueden ser una alternativa importante a la vida comunitaria. Pero, ¿estos lugares se están volviendo más populares a medida que la población envejece?

Los investigadores utilizaron NHATS para analizar las últimas tendencias en materia de vivienda. Descubrieron que, entre los adultos mayores de 70 años, la vida en la comunidad ha aumentado, si bien ha disminuido en otros ámbitos. Los mayores aumentos se observaron en personas mayores de 90 años.

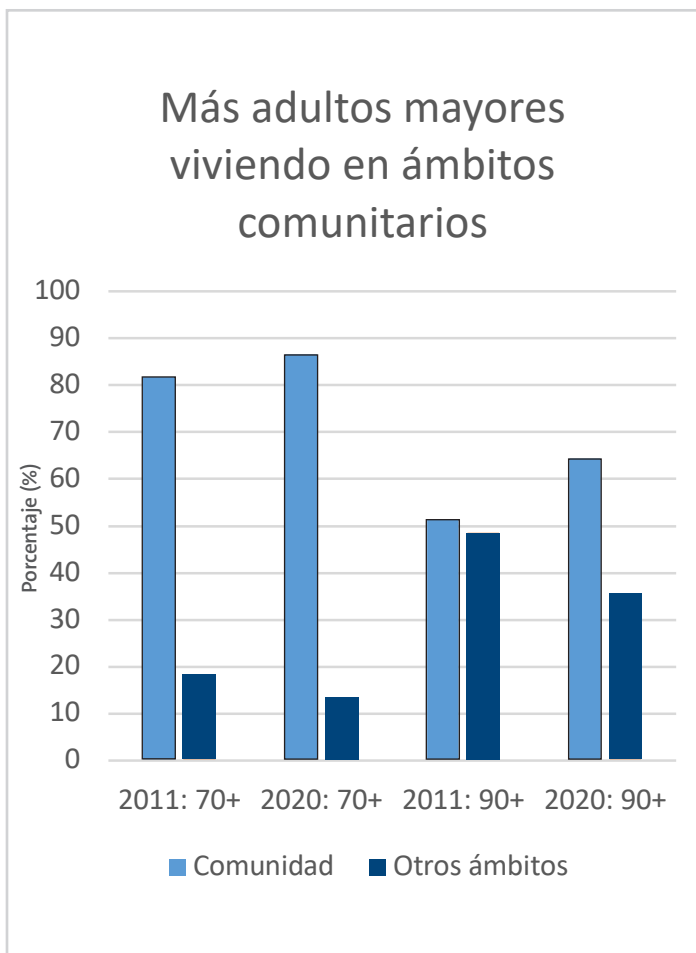


Una respuesta al COVID-19: Actividades por Internet

El COVID-19 dificultó que muchas personas realizaran sus rutinas diarias y se mantuvieran comunicadas. La solución para algunas personas: más actividades por Internet.

Según NHATS, en 2020, más adultos mayores se conectaron por Internet para comprar comida y comunicarse con proveedores de atención médica, familiares y amigos.

¿Una conclusión de este estudio? Al diseñar tecnologías para conectarse por Internet, se deben considerar las necesidades de los adultos mayores para cosas tales como botones más grandes y precios más bajos.



www.mynhats.org

1-888-364-8271



El Instituto Nacional sobre la Vejez auspicia este estudio.