



Mayo de 2023

¡Bienvenidos y gracias!

Le damos la bienvenida al Estudio Nacional de Salud y Tendencias del Envejecimiento (NHATS, por sus siglas en inglés), un estudio nacional acerca de cómo cambia la vida diaria a medida que envejecemos. Desde 2011, NHATS ha brindado información importante sobre la vida cotidiana de los adultos mayores en Estados Unidos.

Este año, damos la bienvenida a miles de nuevos participantes que, como usted, se unen a nosotros por primera vez en el 2023. De parte de los entrevistadores, el personal del estudio y los directivos de NHATS, les decimos ¡gracias!

Incorporar nuevos participantes a NHATS, como usted, permite que el estudio continúe representando las experiencias de todos los adultos mayores en Estados Unidos, ya sea que usted acabe de cumplir 65 años o se esté acercando a los 100 años. La experiencia de cada persona seleccionada para participar en este estudio es importante para proporcionar una descripción del envejecimiento de las personas que viven en Estados Unidos.

Como se demuestra en “Las cifras de NHATS” los datos de NHATS se usan extensamente por parte de investigadores (más de 6,000 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

6,000+ investigadores usan los datos de NHATS

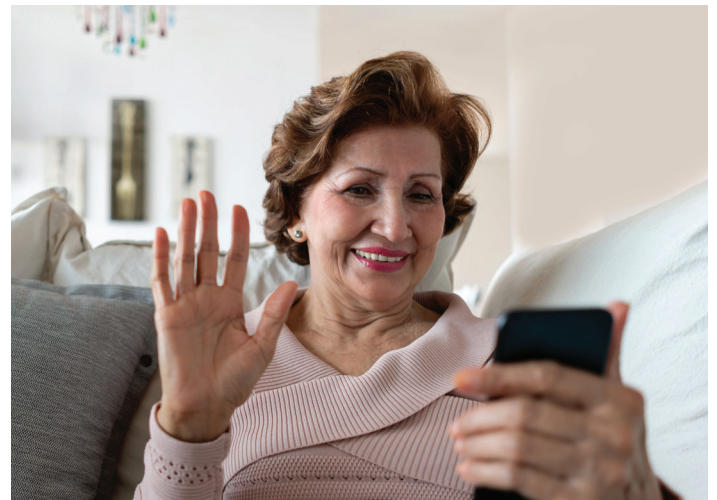
600+ publicaciones en revistas científicas

200+ revistas científicas donde se publican resultados del estudio

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 para las personas que se quedan en su hogar. Pero, ¿se están volviendo más populares estos lugares a medida que la población envejece?

Los investigadores usaron el NHATS para analizar las últimas tendencias en materia de vivienda. Descubrieron que, entre los adultos mayores de 70 años, ha aumentado la tendencia de quedarse en su hogar, si bien ha disminuido la tendencia de vivir en otros entornos. Los mayores aumentos se observaron en personas mayores de 90 años.



¿Está disponible el médico por Internet?

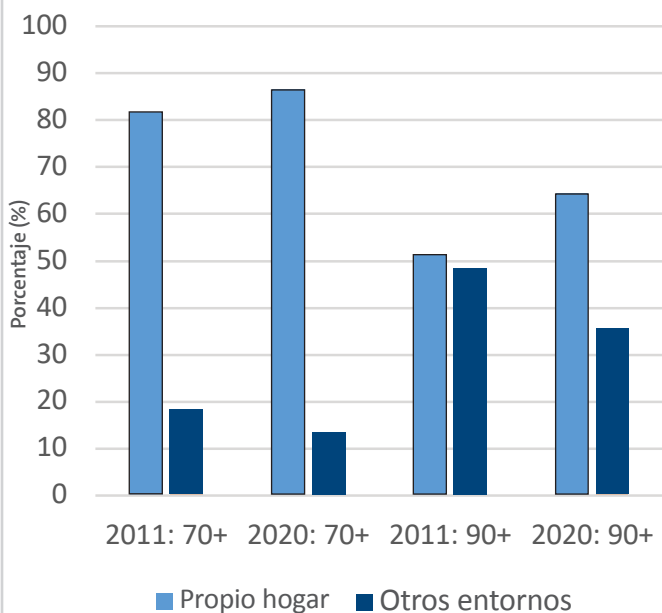
Casi cuatro de cada diez adultos mayores usan Internet para hacer citas de atención médica, obtener resultados de pruebas, solicitar traslados de recetas u obtener consejos de su proveedor de atención médica.

Con los datos de NHATS, los investigadores averiguaron cuáles eran las barreras para comunicarse por Internet con los proveedores de atención médica. Descubrieron que en lugares sin Internet de alta velocidad — a veces llamado “banda ancha”, — los adultos mayores tenían muchas menos probabilidades de comunicarse por Internet con sus proveedores de atención médica. Llegaron a la conclusión de que extender la banda ancha a más lugares podría ayudar a más adultos mayores a participar en telesalud.

Visita al Internet

Los datos NHATS demuestran la resiliencia de muchos adultos mayores durante la pandemia. Un total de nueve de cada diez participantes visitaron el Internet durante la pandemia. Muchos aumentaron el uso de Internet o empezaron a usar Internet para comunicarse con familiares y amigos, proveedores médicos y comprar alimentos. Y tres de cada diez participantes aprendieron una nueva tecnología para ir a Internet.

Más adultos mayores viven en sus hogares



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 para no dejar caer 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.



Algunas de mis cosas favoritas

Quizás, le encanta leer o dar largos paseos. Cualquiera que sea su actividad favorita, ¿hacer esa actividad le ayuda a mantenerse saludable? Según una nueva investigación con NHATS, podría ser así.

Los investigadores descubrieron que hacer su actividad favorita significaba un mejor funcionamiento físico, menos síntomas de depresión y—para algunos,—mejor memoria.

5 actividades favoritas de los participantes de NHATS

1. Caminar o trotar
2. Realizar actividades al aire libre
3. Leer
4. Otra actividad física (ejercicios, yoga, nadar, bailar)
5. Otras actividades al aire libre

Cuidados: acentuando lo positivo

Brindar cuidado puede ser estresante, pero la investigación con el Estudio Nacional de Cuidadores (NSOC, por sus siglas en inglés), que entrevista a familiares y amigos que ayudan a los participantes de NHATS, se está enfocando en lo positivo. Los cuidadores informan que ayudar los hace sentirse más cercanos a la persona que le brindan cuidado, más seguros de su capacidad para brindar cuidado y les da la satisfacción de saber que su ser querido está bien cuidado. Un informe reciente descubrió que los cuidadores que reciben apoyo emocional de sus amigos y familiares y los cuidadores masculinos que reciben capacitación tienen más probabilidades de decir que se benefician del cuidado.

Como parte del estudio NHATS, también entrevistamos a familiares y amigos que han ayudado a los participantes de NHATS con sus actividades diarias. 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.



Cuidados durante la pandemia

¿Cambió la frecuencia de la ayuda durante la pandemia? Si bien la mayoría de los cuidadores no informaron cambios, el 30.5 % informó un aumento y el 11.5 % 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.

www.mynhats.org

1-888-364-8271



El Instituto Nacional sobre la Envejecimiento auspicia este estudio.