



Estudio Nacional de
Salud y Tendencias del
Envejecimiento

cómo cambia la vida a
medida que envejecemos

NHATS y usted

Volumen 1 – Número 15.0

Marzo de 2025

¡Bienvenidos y gracias!

Bienvenidos al decimoquinto año de entrevistas para el Estudio Nacional de Salud y Tendencias del Envejecimiento (NHATS, por sus siglas en inglés). Estamos agradecidos con los miles de participantes que han sido una parte importante de este estudio durante tantos años.

NHATS continúa siendo ampliamente utilizado por investigadores para entender cómo cambia la vida diaria a medida que envejecemos. Nos place compartir con ustedes algunos de nuestros recientes hallazgos.

Qué buena personalidad

Ya sea caminar, bailar o jugar al pickleball, la actividad física es uno de los ingredientes claves para una vida sana. ¿Pero qué hace que un adulto mayor prefiera salir a caminar habitualmente mientras que otro prefiera quedarse sentado en un sillón?

Por mucho tiempo los psicólogos han relacionado los rasgos de la personalidad con una gran variedad de conductas en la edad adulta. Un reciente estudio hace uso de nueve encuestas nacionales — incluyendo NHATS — para explorar si la personalidad se relaciona con el hacer o dejar de hacer actividad física habitualmente.

Los investigadores detallaron tres rasgos comunes de la personalidad que se asocian con ser más activo físicamente: ser metódico, ser extrovertido y estar dispuesto a nuevas experiencias. De las personas que no participan en actividades habituales, los adultos mayores que tienen estos rasgos tuvieron más posibilidades de comenzar a hacer actividad física. De las personas que ya participan en actividades

Las cifras de NHATS

18,000+

Participantes de NHATS
hasta el momento

8,000+

Investigadores que
usan los datos de
NHATS

900+

Publicaciones en
revistas científicas

270+

Revistas científicas
donde se publican
resultados del estudio

habituales, los adultos mayores que tienen estos rasgos tuvieron menos posibilidades de dejar de hacer actividad física.

Los investigadores concluyeron que estos rasgos de la personalidad son claves para motivar a los adultos mayores a mantener la actividad física a medida que envejecen.



Respirar fácilmente

Cada año, NHATS incluye una actividad que mide con qué rapidez uno puede exhalar el aire de los pulmones. Esta prueba sencilla se diseñó para darnos una idea básica de la capacidad de los pulmones. Sin embargo, los investigadores han descubierto que el patrón de resultados de la actividad durante varios años podría también ayudar a indicar la posibilidad de que se presenten problemas de la memoria en el futuro. Usando los datos de NHATS, los investigadores analizaron los resultados de la capacidad de los pulmones en las personas sin problemas de la memoria. Dividieron a las personas en cuatro grupos:



aquellas que tenían una rápida disminución en la capacidad de los pulmones, aquellas con una disminución moderada, aquellas con una

disminución leve y aquellas que no mostraron ninguna disminución.

Descubrieron que solo alrededor de un 20 % de las personas sin cambios en la capacidad pulmonar presentaron problemas de memoria en los siguientes cinco años. Aproximadamente un tercio de aquellas personas con disminución leve o moderada presentaron problemas de memoria. Y más de la mitad de aquellas personas con una disminución rápida de la capacidad pulmonar presentaron problemas de la memoria en los siguientes cinco años. Si bien es necesario hacer más estudios, este estudio muestra el valor potencial de hacer pruebas de la capacidad de los pulmones cada año.

Justo lo que le recetó el médico

A medida que envejecemos, es posible que tengamos que ir a más citas médicas. Para las personas que tienen dificultad para comunicarse debido a su salud, puede resultar difícil sacar el mayor provecho de una consulta médica.

Usando los datos de NHATS, los investigadores descubrieron que 1 de cada 5 adultos mayores tienen dificultad para hablar, oír o con la memoria. Menos de la mitad



de los adultos mayores que informaron tener estas dificultades tenían un acompañante que fuera con ellos regularmente a sus consultas médicas. Eso quiere decir que se pueden mejorar las cosas ya que aproximadamente 6 de 10 personas no llevaban consigo a un acompañante a las citas.

Estudio Nacional de Proveedores de Cuidado

Como seguimiento de NHATS también hacemos el Estudio Nacional de Proveedores de Cuidado (NSOC, por sus siglas en inglés) con familiares y amigos que ayudan a los participantes de NHATS. NSOC toma unos 30 minutos y se puede contestar por Internet o por teléfono. Las preguntas se centran en la vida y las actividades de los cuidadores y ayudan a los investigadores a entender cómo cambia el cuidado con el tiempo.

Usted puede ayudar a que NSOC tenga éxito al dar información de contacto de familiares y otras personas que le ayudan con sus actividades diarias.

www.mynhats.org

1-888-364-8271



El Instituto Nacional sobre la Vejez auspicia este estudio.