



Marzo de 2026

¡Bienvenidos y gracias!

Bienvenidos al decimosexto año de entrevistas para el Estudio Nacional de Tendencias de Salud y 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 complace compartir con usted algunos de los hallazgos recientes.

Cada paso cuenta

Muchos estudios han analizado los beneficios de la actividad física para la salud, pero no hay mucha evidencia sobre qué tan constante debe ser el movimiento diario para que tenga un efecto positivo. Un estudio reciente con NHATS analizó una nuevamanera de medir el movimiento, llamada “variabilidad de actividad” o AV. En vez de enfocarse en cuánto se mueve la gente en general, la AV observa cómo cambia el movimiento durante el día y en varios días. El estudio halló que la AV está muy ligada a la salud cerebral. Los adultos mayores cuya actividad diaria sigue patrones más saludables y regulares tuvieron menos probabilidades de presentar señales de problemas de la memoria o el pensamiento. La AV estuvo mucho más relacionada con la salud del cerebro que la cantidad de movimiento. En vez de contar pasos, la AV algún día se podría usar para detectar cambios tempranos en la salud del cerebro. Estos resultados muestran que no solo importa cuánta actividad física hace una persona, sino con qué regularidad la hace.

Las cifras de

nhats

Más de 18,000

participantes de NHATS hasta el momento



Más de 10,000

científicos que usan los datos de NHATS



Más de 1,100

publicaciones en revistas científicas



Más de 300

revistas científicas donde aparece el estudio



Interrupción digital de la demencia

Los investigadores han usado los datos de NHATS para analizar la relación entre el uso de la tecnología digital y el riesgo de demencia y llegaron a una conclusión positiva para los amantes de la tecnología en todas partes. Los adultos mayores que usan con más frecuencia teléfonos celulares, tabletas o computadoras tienen menos probabilidades de presentar problemas de la memoria que aquellos que rara vez usan

tecnología. En general, aquellos que usan la tecnología tienden a tener mejor memoria y habilidad para pensar con el tiempo. Esto es particularmente cierto para las personas con limitaciones físicas.



Este estudio muestra que usar la tecnología puede ayudar a mantener la salud cerebral a medida que envejecemos. Hacer que la tecnología sea más fácil de usar para los adultos mayores podría jugar un rol importante en mantener las mentes agudas y a las personas comunicadas.

El secreto del éxito

¿Cómo se “envejece bien”? Un estudio que usa los datos de NHATS ha explorado esta pregunta al analizar cómo los adultos mayores con limitaciones en sus actividades diarias califican su salud y bienestar. Aproximadamente 4 de cada 10 adultos con limitaciones se dan a sí mismos una calificación alta, mostrando que envejecer bien es posible incluso cuando hay dificultades con la salud. Dos factores—permanecer activo y permanecer en contacto con otros—parecen ser especialmente importantes para todos los adultos mayores ya sea que vivan con limitaciones o no.

En primer plano—los proveedores de cuidado

El Estudio Nacional de Proveedores de Cuidado (NSOC) es uno de los únicos estudios que nos pueden decir cómo el cuidado de familiares en Estados Unidos ha cambiado en los últimos 15 años. Recientemente, los investigadores han descubierto que el número de cuidadores de familiares aumentó de 18 millones en el 2011 a más de 24 millones en el 2022.

También han descubierto que las vivencias diarias siguen siendo casi las mismas para la mayoría de los cuidadores. Han identificado tres tendencias interesantes. Menos cuidadores trabajan, más viven con la persona que ayudan y la cantidad de tiempo que dedican a cuidar a alguien con demencia ha aumentado en un 50%.

Incluso con pocos cambios, muchos expertos están de acuerdo en que se necesita más apoyo para los cuidadores de familiares. Al participar en NSOC, los cuidadores ayudan a los investigadores a entender mejor sus experiencias y encontrar maneras de mejorar el apoyo a los cuidadores y su calidad de vida.



www.mynhats.org

1-888-364-8271



El Instituto Nacional sobre la Vejez auspicia este estudio.