


**Encuesta del 2015 sobre la salud
cerebral: una encuesta entre
adultos hispanos/latinos de 40
años o más**

Noviembre del 2015

The bottom of the page features a decorative graphic consisting of several overlapping, wavy lines in white and red, creating a sense of movement and depth against the solid red background.



Encuesta del 2015 sobre la salud cerebral: una encuesta entre adultos hispanos/latinos de 40 años o más

**Informe elaborado por
Laura Mehegan**

Copyright © 2015
AARP Research
601 E Street NW
Washington D.C. 20049
<http://www.aarp.org/research/>
Reimpresión con autorización

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria, de casi 38 millones de socios, que ayuda a las personas a convertir sus metas y sueños en posibilidades a su alcance; fortalece las comunidades y lucha por los asuntos de más importancia para las familias, como el cuidado de la salud, la seguridad de empleo y de los ingresos, la planificación de la jubilación, los servicios públicos a bajo costo y la protección contra el abuso financiero. Intercedemos por el consumidor en el mercado mediante la selección de productos y servicios de alta calidad y valor para que lleven el nombre de AARP, y ayudamos a nuestros socios a obtener descuentos en una amplia gama de productos, viajes y servicios. Fuente confiable de consejos sobre estilos de vida, noticias e información educativa, AARP produce AARP The Magazine, la revista de mayor circulación en el mundo; AARP Bulletin; www.aarp.org; AARP TV y Radio; AARP Books y AARP en español, un sitio de internet en español que aborda los intereses y las necesidades de los hispanos. AARP no respalda a ningún candidato a cargos públicos, ni hace contribuciones a ninguna campaña política ni candidato. AARP Foundation es la filial benéfica, cuyos programas proporcionan seguridad, protección y fortalecimiento a los adultos mayores con necesidades, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas en los 50 estados del país, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos. Para obtener más información, visita www.aarp.org.

Agradecimientos

La autora desea agradecerles a Sarah Lock, Yolanda Taylor y otros miembros del grupo de trabajo de AARP sobre la salud cerebral por sus ideas para diseñar el cuestionario, y a Laura Skufca por su liderazgo y sus contribuciones a este informe. También quisiéramos agradecer a GFK por recopilar y tabular los datos, y a Willieree Murray (AARP) por preparar el informe para su publicación. Para obtener más información sobre este estudio, comuníquense con Laura Skufca en el (202) 434-6285 o Lskufca@aarp.org.

Antecedentes y metodología

AARP realizó un estudio entre adultos de 40 años o más para entender qué tan importante es la salud cerebral para la población mayor de 40, y para conocer qué actividades estaban realizando para mantener o mejorar la salud cerebral. Además, este estudio buscó identificar cómo AARP y sus organizaciones asociadas pueden captar la atención del público para promover la salud cerebral y proporcionar información y educación sobre los temas que son más pertinentes para ellos.

Con ese fin, se realizó una encuesta en línea entre una muestra representativa a nivel nacional de 1,563 adultos de 40 años o más, del 18 al 28 de septiembre del 2015, con el KnowledgePanel® de GFK. Se realizaron entrevistas adicionales para encuestar a 542 adultos hispanos/latinos, 518 adultos afronorteamericanos/negros y 362 adultos asiáticos. Este informe presenta los resultados de los 542 adultos hispanos/latinos de 40 años o más. La encuesta estuvo disponible en español para los participantes hispanos/latinos que decidieron responderla en su idioma materno. Se pueden encontrar informes sobre los resultados de la población general, los afronorteamericanos y los asiáticos en documentos separados. Los datos se ponderaron para reflejar los puntos de referencia de la Encuesta de la población actual y la Encuesta sobre la comunidad estadounidense. El margen de error de la muestra de hispanos/latinos es de un +/- 4.2%.

¿Qué tan importante es la salud del cerebro?

Prácticamente todos los adultos en todos los grupos demográficos creen que es importante mantener o mejorar la salud del cerebro. Casi nueve de cada diez adultos hispanos/latinos creen que es *muy* importante. Además, a más de siete de cada diez adultos hispanos/latinos les preocupa que su propia salud cerebral se deteriore en el futuro. Aunque todos los grupos están de acuerdo en que mantener la salud del cerebro es muy importante, las mujeres tienden a mostrar mayor preocupación sobre el deterioro cerebral que los hombres.

Tanto los adultos hispanos/latinos como la población en general demuestran una alta autopercepción de la salud del cerebro. De hecho, al igual que la población en general, los adultos hispanos/latinos encuestados dijeron que su salud cerebral es mejor que su salud general (un 38% dijeron que su salud general es *excelente* o *muy buena*; un 60% dijeron que su salud cerebral es *excelente* o *muy buena*). Las personas con más escolaridad y mayores ingresos tienden a tener mejores percepciones de su salud cerebral.

Al igual que la población en general, la mayoría de los adultos hispanos/latinos no han notado ningún cambio significativo en su funcionamiento mental; sin embargo, una parte considerable ya

ha notado algún nivel de deterioro. Por ejemplo, cuatro de cada diez (un 38%) adultos hispanos/latinos de 40 años o más y la mitad de los hispanos/latinos mayores (de 65 años o más) dijeron que su capacidad para recordar cosas ha disminuido en los últimos cinco años. La edad promedio en la que los encuestados hispanos/latinos notaron este deterioro fue 49 años, lo cual es seis años menos que la edad promedio de la población en general, de 55 años.

Cuando se trata de la capacidad para concentrarse o prestar atención, dos veces y media más adultos hispanos/latinos dijeron que esta capacidad había disminuido, comparado con quienes dijeron que había aumentado (un 26% disminuido contra un 10% aumentado).

En cambio, más de la tercera parte de los adultos hispanos/latinos de 40 años o más dijeron que su nivel de sabiduría y conocimientos ha aumentado en los últimos cinco años. Además, más adultos hispanos/latinos han notado un aumento en comparación con una disminución en la capacidad para resolver problemas (un 19% notaron un aumento y un 11% una disminución) o tomar decisiones (un 18% notaron un aumento y un 12% una disminución). Estas tendencias son paralelas a las que se ven en la población en general.

Si se comparan los grupos demográficos, los adultos hispanos/latinos más jóvenes (de 40 a 49 años) tienen más probabilidades que los adultos mayores de indicar un aumento en las capacidades relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la sabiduría/los conocimientos.

Participación en actividades saludables para el cerebro

Los adultos hispanos/latinos de 40 años o más perciben como importantes para la salud del cerebro una amplia gama de actividades. Siete de cada diez o más perciben el sueño, la dieta, el ejercicio y el manejo del estrés como *muy importantes*. Seis de cada diez o más (consultar la Tabla 1) piensan que socializar, aprender cosas nuevas, leer y buscar un propósito en la vida son *muy importantes*.

Comparado con la población en general, los adultos hispanos/latinos creen que más de estas actividades son *muy importantes* para la salud del cerebro. A diferencia de la población en general, la percepción más común entre los adultos hispanos/latinos es que dormir es la actividad más importante para la salud cerebral. Sin embargo, entre la población en general, la actividad que se indica más comúnmente es desafiar la mente con juegos, rompecabezas u otras actividades. Además, los adultos hispanos/latinos y los afroamericanos consideran que estas actividades tienen mayor importancia.

Tabla 1
Importancia de las distintas actividades

	% Muy importante	% Algo importante	% No muy importante	% Para nada importante
Desafiar la mente con juegos, rompecabezas u otras actividades	54	38	6	2
Hacer ejercicio	71	26	2	1
Tomar vitaminas o suplementos	43	42	12	2
Seguir una dieta saludable	72	24	3	1
Dormir lo suficiente	79	20	1	*
Manejar el estrés de manera efectiva	69	26	3	1
Ofrecerse como voluntario o ayudar a los demás	35	44	17	3
Socializar con amigos o familia	60	33	5	1
Ver las noticias	26	36	29	8
Ver programas educativos	37	50	10	2
Tomar clases educativas	37	44	17	2
Probar actividades nuevas	44	43	9	3
Aprender cosas nuevas	63	30	5	2
Dedicarse a un pasatiempo	43	45	10	2
Leer	66	29	4	*
Buscar un propósito en la vida	62	31	5	1
Tocar un instrumento musical o cantar	23	40	28	8
Involucrarse en actividades como meditar, hacer yoga o rezar	49	35	12	2
Realizar juegos en internet diseñados para entrenar el cerebro	32	39	21	6

Un poco más de las tres cuartas partes de los adultos hispanos/latinos de 40 años o más dicen que en la actualidad participan en actividades que creen que son buenas para la salud del cerebro. Este porcentaje es menor que el de la población en general, los afronorteamericanos y los asiáticos, pero sigue representando una gran mayoría. Entre la población en general, las mujeres y los adultos mayores tienen más probabilidades de indicar que participan en actividades saludables para el cerebro; sin embargo, esta tendencia no está presente entre los adultos hispanos/latinos. Para quienes no participan en ninguna actividad saludable para el cerebro, la razón más común es “No tengo suficiente tiempo”.

Al preguntarles sobre una lista de actividades en las que podrían o no participar en la actualidad, una mayoría de los adultos hispanos/latinos dijeron que socializan con amigos o familia, leen, y se aseguran de dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable y hacer ejercicio (consultar la Tabla 2).

Si se analizan específicamente las actividades realizadas a favor de la salud cerebral, las que se indicaron más comúnmente entre los adultos hispanos/latinos fueron dormir lo suficiente, hacer ejercicio, leer y llevar una dieta saludable. A pesar de que un 40% de la población en general indicaron que participan en juegos/rompecabezas específicamente para la salud del cerebro, y que esta fue la actividad saludable para el cerebro mencionada con más frecuencia por este grupo, solo un 30% de los adultos hispanos/latinos indicaron que participan en juegos/rompecabezas específicamente para la salud cerebral.

Tabla 2

Participación en actividades

	% que participan en la actividad	% que participan en la actividad porque creen que es buena para el cerebro
Desafiar la mente con juegos, rompecabezas u otras actividades	40	30
Hacer ejercicio	58	38
Tomar vitaminas o suplementos	47	26
Llevar una dieta saludable	54	34
Dormir lo suficiente	57	40
Manejar el estrés de manera efectiva	36	20
Ofrecerse como voluntario o ayudar a los demás	19	8
Socializar con amigos o familia	57	22
Ver las noticias	44	18
Ver programas educativos	33	17
Tomar clases educativas	9	4
Probar actividades nuevas	24	10
Aprender cosas nuevas	39	21
Dedicarse a un pasatiempo	25	10
Leer	57	36
Buscar un propósito en la vida	32	14
Tocar un instrumento musical o cantar	11	5
Involucrarse en actividades como meditar, hacer yoga o rezar	28	15
Realizar juegos en internet diseñados para entrenar el cerebro	20	12

Aunque la mayoría participan en por lo menos una actividad saludable para el cerebro, parece que existe una diferencia entre la importancia que se da a una actividad y el porcentaje real de adultos que participan en ella. Por ejemplo, al igual que la población en general, casi todos los adultos hispanos/latinos creen que el ejercicio es importante para la salud del cerebro; sin embargo, solo aproximadamente seis de cada diez (un 58%) hacen ejercicio en la actualidad (consultar la Tabla 3).

Tabla 3

Porcentaje que creen que es importante, comparado con porcentaje que participan en la actividad

	% importante (muy + algo)	% que participan en la actividad
Desafiar la mente con juegos, rompecabezas u otras actividades	92	40
Hacer ejercicio	97	58
Tomar vitaminas o suplementos	85	47
Llevar una dieta saludable	96	54
Dormir lo suficiente	99	57
Manejar el estrés de manera efectiva	95	36
Ofrecerse como voluntario o ayudar a los demás	79	19
Socializar con amigos o familia	93	57
Ver las noticias	62	44
Ver programas educativos	87	33
Tomar clases educativas	81	9
Probar actividades nuevas	87	24
Aprender cosas nuevas	93	39
Dedicarse a un pasatiempo	88	25
Leer	95	57
Buscar un propósito en la vida	93	32
Tocar un instrumento musical o cantar	63	11
Involucrarse en actividades como meditar, hacer yoga o rezar	84	28
Realizar juegos en internet diseñados para entrenar el cerebro	71	20

Para analizar la relación con los cinco pilares de AARP para la salud cerebral, las actividades de la lista se asignaron a una de cinco categorías para coincidir con los cinco pilares de la salud cerebral. Los resultados muestran que la mayoría de los adultos participan en por lo menos una actividad de uno de los cinco pilares.

1. **Aprender cosas nuevas:** casi nueve de cada diez (un 88%) adultos hispanos/latinos participan en por lo menos una actividad de este pilar (por ejemplo, desafiar la mente, ver programas educativos, probar actividades nuevas, aprender cosas nuevas, etc.). Un porcentaje más alto (un 93%) de adultos en la población en general participan en por lo menos una actividad de este pilar.
2. **Comer bien:** un poco más de la mitad de los adultos hispanos/latinos llevan una dieta saludable.
3. **Manejar el estrés:** un poco más de siete de cada diez adultos hispanos/latinos dicen que participan en por lo menos una actividad de este pilar (dormir lo suficiente, manejar el estrés de manera efectiva o participar en actividades como meditar, hacer yoga o rezar).
4. **Socializar:** seis de cada diez adultos hispanos/latinos participan en por lo menos una actividad del pilar “Socializar” (ofrecerse como voluntario/ayudar a los demás, o socializar con amigos o familia). Un porcentaje más alto (un 69%) de adultos de la población en general participan en actividades de este pilar.
5. **Mantenerse en forma:** un poco menos de seis de cada diez (un 58%) participan en ejercicio físico.

¿Cuánto saben los adultos acerca de los factores que afectan la salud del cerebro?

La mayoría de los adultos hispanos/latinos, al igual que los adultos de la población en general, creen que están por lo menos algo familiarizados con el efecto que la dieta, la actividad física y el sueño podrían tener sobre la salud del cerebro. Sin embargo, la intensidad de este factor es baja, pues solo cerca de una tercera parte dijeron que están *muy familiarizados*. Además, una minoría de los adultos hispanos/latinos están familiarizados con el efecto que los medicamentos (tanto los de venta libre como los recetados), la anestesia y la hospitalización podrían tener sobre la salud del cerebro.

¿Qué impulsaría un cambio de comportamiento?

Parecido a la población en general, las principales actividades saludables para el cerebro en las cuales es probable que los adultos hispanos/latinos participen si supieran que mejoran la salud cerebral son: dormir lo suficiente, llevar una dieta saludable, manejar el estrés de manera efectiva, socializar con amigos o familia, participar en actividad física y desafiar el cerebro. Nuevamente, al

preguntarles cuál actividad sería más probable que realizaran, desafiar el cerebro obtuvo el mayor porcentaje.

Las mujeres hispanas/latinas tienen más probabilidades que los hombres hispanos/latinos de indicar que sería más probable que desafíen la mente con juegos/rompecabezas, tomen vitaminas o suplementos, se ofrezcan como voluntarias, o ayuden a los demás. A excepción de ver las noticias, los adultos mayores de 65 años o más tienen menos probabilidades que los adultos más jóvenes de decir que se animarían a participar en actividades saludables para el cerebro (por ejemplo, dormir, comer bien, hacer ejercicio, manejar el estrés, etc.). Esta tendencia de acuerdo con la edad para los adultos hispanos/latinos es contraria a la tendencia de acuerdo con la edad para la población en general.

A los adultos también se les preguntó la medida en que las distintas situaciones los animarían a participar en actividades saludables para el cerebro. Las situaciones que ellos padecen personalmente tienen más probabilidades de animarlos a realizar actividades. Un poco más de seis de cada diez (un 62%) adultos hispanos/latinos dijeron que sufrir una enfermedad grave o una enfermedad crónica relacionada con la salud del cerebro los animaría a participar en actividades saludables para el cerebro, y un porcentaje similar (un 59%) dijeron que sentir que su propia memoria se deteriora los motivaría a participar en este tipo de actividades. Esta tendencia concuerda con la que se ve en la población en general.

¿Qué tipos de información les interesan más a los adultos de 40 años o más?

Los dos recursos principales para obtener consejos acerca de la salud del cerebro son la familia o amigos, y los proveedores del cuidado de la salud. Los adultos hispanos/latinos tienen más probabilidades de acudir a su familia y amigos comparado con la población en general. Un número menor de adultos hispanos/latinos recurren en la actualidad a farmacéuticos, nutricionistas, tiendas de alimentos naturales o medios sociales/tableros de mensajes, pero más de seis de cada diez dicen que considerarían usar estos recursos. Sin embargo, un porcentaje mayor de los adultos hispanos/latinos buscan consejos de tiendas de alimentos naturales, medios sociales o tableros de mensajes y nutricionistas, comparado con la población en general.

La mayoría de los adultos hispanos/latinos están por lo menos algo interesados en aprender cómo las siguientes actividades están relacionadas con la salud del cerebro (consultar la Tabla 4). En lo que están más interesados es en la relación que la salud del cerebro tiene con actividades como dormir (un 89%), llevar una dieta saludable (un 89%) y aprender cosas nuevas (un 88%). Hubo menos interés en los medicamentos en relación con las otras actividades (consultar a continuación). Sin embargo, el interés en cómo los medicamentos se relacionan con la salud del cerebro es más alto entre los adultos mayores (un 70%) comparado con las personas de 40 a 49 años (un 62%) y las de 50 a 64 años (un 53%).

Tabla 4
Interés en aprender acerca de las siguientes actividades saludables para el cerebro

	Muy interesado	Algo interesado	No muy interesado	Para nada interesado
Llevar una dieta saludable	58	31	7	4
Manejar el estrés	50	36	9	3
Dormir	66	23	6	3
Involucrarse en ejercicio físico	53	33	9	4
Conectarse con otras personas (socializar)	32	40	21	6
Aprender cosas nuevas	45	43	7	4
Suplementos nutricionales	36	40	16	7
Medicamentos	22	39	25	11
Desafiar el cerebro con ejercicios mentales	50	35	9	5

Conclusiones

La salud cerebral es un tema muy importante para los adultos hispanos/latinos de 40 años o más. Este estudio, junto con otros estudios realizados por AARP, descubrió que mantener la agudeza mental es una preocupación a medida que las personas envejecen. Aunque la mayoría de los adultos no han visto un deterioro en su capacidad mental, una parte considerable ha notado que su capacidad para recordar cosas ha disminuido. Además, a la mayoría de los adultos hispanos/latinos les preocupa que su propia salud cerebral se deteriore en algún momento en el futuro. Las investigaciones de AARP han demostrado constantemente que los adultos tienen un fuerte deseo de mantener su independencia a medida que envejecen. Mantener saludable el cerebro es un componente clave para garantizar la independencia a medida que envejecemos.

La mayoría de los adultos hispanos/latinos participan en por lo menos una actividad que se ha demostrado que mejora la salud del cerebro. Sin embargo, hay mucho por mejorar, ya que solo cerca de la mitad de los adultos participan en actividades que protegen la salud, tales como una dieta sana o ejercicio, y muchos creen que desafiar el cerebro con juegos/rompecabezas es la actividad más importante. Aunque los adultos hispanos/latinos enfatizan menos las actividades que desafían la mente en comparación con la población en general, a la mayoría de los adultos hispanos/latinos les interesa aprender más sobre las maneras de desafiar la mente en relación con la salud cerebral, además de cómo el dormir, llevar una dieta saludable y aprender cosas nuevas se relacionan con la salud del cerebro. Esto constituye una excelente oportunidad para que AARP y sus organizaciones asociadas se conecten con el público y lo eduquen, aprovechando el interés y compromiso que muestran las personas con los asuntos relacionados con este tema.