



Community of Voices
Comunidad de Voces



¡Muchas Gracias de parte del equipo de COV!

Muchas gracias por participar en el estudio de investigación del coro Comunidad de Voces (COV). Este estudio fue financiado por una beca de los Institutos Nacionales de Salud para la Universidad de California, San Francisco (UCSF). UCSF se asoció con el Departamento de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad y con el Centro Comunitario de Música y muchos adultos mayores en San Francisco para completar el estudio. ¡GRACIAS por su participación en el estudio!



Noticias Del Estudio COV

El estudio examinó si cantar en un coro comunitario puede promover la salud y el bienestar de los adultos mayores. Un total de **390 participantes** se unieron al estudio y a uno de 12 coros a lo largo de todo San Francisco. Todos los participantes asistieron a ensayos de coro semanales durante un año. Los participantes del estudio también completaron de 3 a 4 entrevistas acerca de su salud y bienestar. Todos los coros completaron su año en el estudio. Los resultados del estudio COV se publicaron recientemente en el periódico científico: *Journals of Gerontology*.

Resultados Del Estudio COV

El proyecto de Comunidad de Voces es el estudio aleatorizado más grande que evalúa el impacto que tiene participar en un coro comunitario sobre la salud y el bienestar. El estudio involucró a 390 participantes en 12 coros. La edad promedio fue 71 años, y los participantes representaron la rica diversidad cultural de San Francisco. Cantar en el coro Comunidad de Voces por seis meses mostró resultados positivos. En particular, cantar en un coro reduce los sentimientos de soledad y aumenta el interés en la vida. Sin embargo, los resultados cognitivos y físicos y los costos de salud no cambiaron. Cantar en un coro puede proporcionar regularmente una oportunidad significativa para conocer gente nueva, desarrollar apoyo social y aumentar el sentido de pertenencia.

Sabemos que mantenerse en contacto con las personas es importante para mantener la salud de los adultos mayores. Cantar en un coro puede ser una forma divertida de estar conectado.



Gracias de los investigadores de UCSF

Investigadoras de UCSF Dras. Anna Nápoles, Julene Johnson y Anita Stewart agradecen a todos los participantes del estudio y a cada uno de los colaboradores. Para más información, visita <https://cov.ucsf.edu/> o llame a la Dra. Julene Johnson @ 415.476.1106

