

El Mensajero de MESA

Una Invitación Para participar En el Séptimo Examen de MESA

Por Cashell Jaquish, PhD, MESA Project Office, NHLBI, NIH

El último año y medio nos ha enseñado el valor de estar conectados. Hemos echado de menos el simple placer de encontrarnos con un amigo para tomarnos un café o tomar la mano de nuestro nieto. Todos hemos llegado a apreciar más profundamente la alegría de la conexión. Estamos agradecidos por ustedes, nuestros participantes de MESA y las relaciones que hemos establecido durante más de 20 años de MESA. Agradecemos que usted continúe respondiendo a nuestras llamadas, actualizándonos sobre su salud y haciendo posible este estudio. Es con profundo agradecimiento que esperamos conectarnos con usted en nuestro Séptimo Examen MESA.

A partir de principios de la primavera de 2022, le invitaremos a regresar a su clínica MESA para repetir algunos de los componentes del examen a los que está acostumbrado(a) y considerar algunos nuevos. Entendemos que no todos están listos para regresar a la clínica en persona y que los desafíos de salud o de vida pueden hacer que sea imposible para algunos. Si no puede ir a la clínica, el personal de MESA puede ir a usted para completar algunas de las actividades del examen en su hogar. Otra opción es una visita "remota", donde los materiales se envían por correo a su hogar, y le llamamos para completar el examen juntos por teléfono o por video. Usted también puede completar cuestionarios en línea si lo desea. El personal de la clínica de MESA le llamará en el 2022 para programar su visita de examen y hablar sobre las opciones de visita a domicilio o remota.



La Séptima Visita a la Clínica incluirá procedimientos familiares, tales como una revisión de su historial médico y los medicamentos, medición de su presión arterial, tomarle su altura y su peso, y una extracción de sangre. Puede optar por reducir su tiempo en la clínica completando los cuestionarios por teléfono con un entrevistador o, si lo prefiere, completando encuestas en la Internet. Completar estos componentes básicos del examen se tomará alrededor de 4 horas y media, ya sea en su hogar o en la clínica. También hay algunos componentes nuevos de los que usted puede formar parte. Usted puede leer más sobre esos estudios en este boletín.

En este boletín, describimos qué esperar en el próximo examen. Si bien agradecemos su participación en cada parte del Examen 7, valoramos su participación continua en MESA en cualquier nivel en el que se sienta cómodo. Reconocemos que existen límites en su tiempo y lo invitamos a participar en las áreas en las que crea que su contribución tendrá el mayor impacto. Si tiene preguntas sobre el examen, comuníquese con el Coordinador de estudios de la clínica de MESA. ❤️

¿Preguntas? Comuníquese con el Centro del Campo de MESA en:

Wake Forest: Katy Melius - (336) 716-7407

Columbia: Vijay Nayudupalli - (212) 305-9932

Johns Hopkins: Imene Benayache - (410) 614-2488

Minnesota: Jackie Muñoz - (612) 625-8560

Northwestern: Grace Ho - (312) 503-3298

UCLA: Sameh Tadros - (626) 979-4920

Aprendiendo Sobre la Memoria

Por Timothy Hughes, PhD, Wake Forest University

¿Por qué algunas personas desarrollan la enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia? ¿Tiene algún impacto la forma en que vivimos nuestras vidas o depende de nuestros genes? Hemos aprendido mucho sobre la demencia a través de la investigación, pero todavía hay demasiadas preguntas sin respuesta para decir con certeza. El riesgo de demencia no es igual en las diferentes poblaciones y no sabemos por qué más mujeres mayores, hispanos y adultos negros se ven más afectados por la demencia que otros grupos.

El examen MESA 7 ayudará a responder algunas de estas preguntas. Trabajando junto con usted, estamos construyendo un recurso único e importante para estudiar la salud del cerebro en nuestra comunidad. Con su ayuda, podemos tratar de encontrar respuestas sobre cómo la salud del corazón y el cerebro están conectadas y cómo se ven afectadas por nuestro sueño, azúcar en la sangre, actividad física, estrés e incluso nuestros vecindarios y el medio ambiente. Todos estos factores pueden contribuir a aumentar o disminuir el riesgo de demencia.



Su apoyo es muy importante para este trabajo innovador. Estamos obteniendo imágenes de la salud de su cerebro, estudiando su memoria y sus pensamientos a lo largo del tiempo, y tomándole medidas en la clínica MESA o en la comodidad de su hogar.

Ya hemos comenzado este viaje junto con MESA y MESA-MIND. Muchos de ustedes han completado evaluaciones cognitivas e imágenes cerebrales para informarnos sobre su salud cerebral actual. Con evaluaciones de memoria repetidas e imágenes cerebrales a lo largo del tiempo, podemos monitorear la salud de su cerebro e informar su progreso. ¡Piense en ello como un chequeo de su cerebro! También te damos la opción de no recibir informes si lo prefiere. ¿Cómo participar? Nos comunicaremos con usted para que se una a nosotros en el examen 7. Le agradecemos por ayudarnos a hacer descubrimientos que nos ayudarán a todos a envejecer mejor, **con corazones y cerebros saludables.** ❤️

¡El Regreso del Estudio Barrios MESA!

Por Jana Hirsch, PhD, Drexel University

¡Nos complace mucho anunciar el regreso del estudio Barrios MESA! Es posible que usted recuerde haber respondido preguntas sobre dónde usted vive hace una década. Le hicimos preguntas sobre qué alimentos usted puede comprar cerca, qué tan fácil es caminar, qué tan seguro(a) se siente usted y cómo interactúan usted y sus vecinos. Ahora nos interesa saber cómo ha cambiado su vecindario.

Sus respuestas de las encuestas anteriores de Barrios MESA se combinaron con programas computarizados tomando como base la ubicación para ayudarnos a mapear los vecindarios donde viven los participantes de MESA. Esta información, compartida de forma anónima



con los investigadores, se usó para descubrir cómo el lugar donde vivimos se asocia con los comportamientos (por ejemplo, fumar, mantener un peso saludable, dormir lo suficiente y hacer ejercicio) y resultados de salud (por ejemplo, enfermedad cardíaca, presión arterial y depresión).

Las preguntas de vecindario del examen 7 ayudarán a avanzar en el estudio sobre cómo el lugar donde vivimos afecta la salud del cerebro a medida que envejecemos. Además de las preguntas que usted ha respondido anteriormente, habrá nuevas preguntas sobre lugares para aprender nuevas habilidades (por ejemplo, bibliotecas, museos), lugares para relacionarse con otras personas (por ejemplo, iglesias, clubes sociales) y recursos para navegar por sus vecindarios (por ejemplo, señales que le dicen dónde están las cosas).

Usted está invitado(a) a unirse a nosotros en el tercer estudio de Barrios MESA mientras trabajamos para descubrir nuevas conexiones entre los lugares donde vive la gente y su salud. ¡Todos tendrán la oportunidad de participar incluso si no puede venir a la clínica en persona! ❤️

El Medir la Salud Va Más Allá de la Sala de Examen de la Clínica

Por el Comité de Operaciones de MESA

Los investigadores utilizan monitores de salud móviles para comprender mejor la salud y el funcionamiento durante todo el día. Con pequeños dispositivos “portátiles”, los datos se pueden recopilar fácilmente durante días o semanas durante las actividades de la vida cotidiana. Este monitoreo brinda oportunidades para comprender cómo los factores estresantes de todos los días, la frecuencia cardíaca, la actividad física, el sueño, la dieta, los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y otros factores cambian con el tiempo e influyen entre sí y en su salud en general. Es posible que usted haya hecho un estudio sobre el sueño en el hogar durante la noche en el Examen 5, o que haya usado un parche de ritmo cardíaco durante aproximadamente dos semanas durante el Examen 6. En el Examen 7, tenemos nuevas oportunidades para el control móvil de la salud que analizará cómo diferentes factores contribuyen a las enfermedades del corazón, la salud del cerebro y los cambios en la memoria y las habilidades de pensamiento. Estos dispositivos no producen dolor y no deberían afectar su capacidad para realizar sus actividades habituales. Usted puede elegir usar todos los dispositivos o solo algunos de ellos. Lea más sobre los dispositivos y lo que aprenderemos de ellos a continuación:

Un parche de ritmo cardíaco para observar su reacción ante situaciones estresantes

Los investigadores de MESA esperan comprender mejor la relación entre la forma en que las personas reaccionan al estrés y la salud de su cerebro. Las poblaciones minoritarias tienen una mayor carga de experiencias estresantes y es más probable que los adultos mayores experimenten cambios en la memoria que las personas más jóvenes. MESA es un estudio de adultos mayores y tiene un alto porcentaje de personas de color participando, por lo que tenemos la oportunidad de ayudar a aprender más sobre estas relaciones. Le pediremos que usted use un parche de ritmo cardíaco en el pecho durante siete días. Cada día que use el parche, le pediremos que complete un cuestionario de 5 a 15 minutos de duración sobre las situaciones estresantes que tuvo cada día.



Un Monitor Continuo de Glucosa para comparar los niveles de azúcar en la sangre con los cambios en la memoria

Los investigadores de MESA están estudiando cómo los niveles de azúcar en la sangre y las condiciones como la diabetes tipo 2 se relacionan con los cambios en la memoria. También observarán cómo los niveles de azúcar en la sangre y los cambios en la memoria son diferentes para hombres y mujeres, y para personas de diferentes razas o grupos étnicos. Para responder a estas preguntas, le pediremos que usted use un monitor de glucosa continuo que no produce dolor en la parte superior del brazo durante un máximo de 14 días y que usted registre sus horas que duerme y alimentación en un diario.



¿Pueden los patrones de movimiento prevenir o retrasar la pérdida de memoria o la demencia?



Aprendimos de los investigadores de MESA-MIND que la actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de demencia. Ahora, nos gustaría estudiar los patrones de movimiento durante el día y la noche para ver cómo se relaciona el movimiento con la salud del cerebro y, específicamente, con las diferencias en la memoria y las habilidades de pensamiento. Para responder a estas preguntas, le pediremos que use un monitor en la cadera y en la muñeca durante 8 días para registrar sus patrones de movimiento y de sueño y que llene un diario para registrar el tiempo que duerme.

Una buena noche de sueño es buena para la presión arterial y la salud del cerebro

Los investigadores de MESA han demostrado que un sueño saludable es importante tanto para la salud del cerebro como la del corazón. Creemos que la falta de sueño (incluyendo la intranquilidad y los ronquidos) puede impedir que su cerebro elimine toxinas que podrían afectar la función cerebral. Dormir mal también puede resultar en presión arterial alta por la noche que puede pasar desapercibida cuando sólo se usa una medición durante el día. MESA espera identificar cuáles trastornos del sueño se observan con anomalías en la presión arterial durante la noche y cuáles se relacionan con la salud y la memoria del cerebro y encontrar formas de reducirlos. Para responder a estas preguntas, le pediremos que usted realice un estudio del sueño durante la noche en su hogar y que use un monitor de presión arterial portátil durante 24 horas.

Beneficios Emocionales del Ejercicio

Por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, NIH

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio no sólo es bueno para la salud física, sino que también apoya la salud emocional y mental. Usted puede hacer ejercicio con un(a) amigo(a) y obtener el beneficio adicional del apoyo emocional. Entonces, la próxima vez que se sienta deprimido(a), ansioso(a) o estresado(a), ¡trate de levantarse y comience a moverse!

La actividad física puede ayudar a:

- Reducir los sentimientos de depresión y estrés, mientras mejora su estado de ánimo y su bienestar emocional en general
- Aumentar su nivel de energía
- Mejorar el sueño
- Empoderarse para sentirse más en control
- Además, el ejercicio y la actividad física posiblemente mejoren o mantengan algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas, planificar una actividad e ignorar información irrelevante.



Aquí le ofrecemos algunas ideas de ejercicios para ayudarle a mejorar su estado de ánimo:

- *Caminar, andar en bicicleta o bailar:* las actividades de resistencia aumentan la respiración, hacen latir el corazón y aumentan las sustancias químicas en el cuerpo que pueden mejorar el estado de ánimo.
- *Yoga:* esta práctica de la mente y del cuerpo generalmente combina posturas físicas, ejercicios de respiración y relajación.
- *Tai Chi:* esta “meditación en movimiento” consiste en mover el cuerpo de forma lenta, suave y precisa, mientras se respira profundamente.
- *Actividades que usted disfrute:* Elija una actividad que usted quiera hacer, no una que tenga que hacer.

♥ El Mensajero de MESA y MESA están financiados por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y de la Sangre (NHLBI). ♥

PRSR STD
U.S. Postage
Seattle, WA
Permit No. 1529

MESA
Coordinating Center
University of Washington, Box 354922
6200 NE 74th St., Building 29, Suite 210
Seattle, WA 98115