

# El Mensajero de MESA



## Aún estamos abiertos al trabajo

*Jeannie Olson, MD, Funcionaria del Proyecto de MESA, NHLBI*



Usted puede haber observado que la foto de la Funcionaria del Proyecto de MESA en esta tirada del Mensajero de MESA parece diferente. La ex Funcionaria del Proyecto de MESA, Dra. Diane Bild, está trabajando con el

nuevo Instituto de Resultados de Investigación Centrados en el Paciente (PCORI) en Washington DC. Allí, Diane promocionará la investigación que ayudará a los pacientes y sus proveedores de salud a tomar decisiones informadas sobre su salud y cuidado médico. Diane ha estado en NHLBI por casi 24 años, donde diseñó y lanzó el estudio MESA. MESA se describe como “un orgullo y alegría especial” para ella. Todos nosotros que la hemos conocido y trabajado con ella durante años, la extrañaremos y le deseamos lo mejor en su nuevo trabajo.

Entretanto, estoy feliz de continuar en MESA. He trabajado “tras bambalinas” en MESA desde que entré en NHLBI en el 2001 y estoy orgullosa de servir ahora como la nueva Funcionaria del Proyecto de MESA.

Si usted ha seguido las noticias últimamente, sabe que el gobierno federal ha tenido que cerrar considerando su presupuesto y encontrar formas de recortar los costos. Además, el secuestro del presupuesto - recortes automáticos de gastos generalizados - comenzaron el 1ero de marzo. Debido al secuestro, los Institutos Nacionales

de Salud (del que NHLBI forma parte) tuvo un recorte de presupuesto de \$1.55 billones para este año. Cada una de estas acciones ha afectado la capacidad de NHLBI de apoyar la investigación. El resultado de los recortes de presupuestos ha sido compartido con todos los programas de investigación financiados por NHLBI.

Tenemos la fortuna que en MESA estos recortes no han afectado la capacidad de conducir nuestras operaciones regulares del estudio. Continuamos llamándolo a usted de vez en cuando para mantenernos en contacto y hacerle preguntas sobre cualquier cambio reciente en su salud.

La información que nos brinda durante estas llamadas es muy importante, ya que los investigadores de MESA continuamente están interpretando la información recopilada en MESA. Esta publicación del Mensajero de MESA incluye artículos que describen más descubrimientos recientes de MESA basados en la información que nos proporcionó.

Valoramos inmensamente su compromiso permanente con MESA. Continuamos honrando su contribución usándola para ayudar a encontrar nuevas formas de luchar contra la enfermedad cardíaca y otras afecciones relacionadas. ¡Aún estamos abiertos al trabajo! Por favor, continúe

participando cuando llame el entrevistador del Centro del Área de MESA. 



## Datos de localización- tiempo en el Estudio del Aire de MESA

*Cynn timer Curl, MS University of Washington*

El Estudio de Aire de MESA es un estudio asociado con MESA, y se centra en la comprensión de las relaciones entre la exposición a la contaminación del aire y la salud del corazón. Una de las razones por la que MESA es único es el enfoque innovador que usamos para estimar su exposición a la contaminación del aire. Puede ser difícil medir la cantidad de contaminación del aire que respira, porque los niveles de contaminación pueden cambiar mucho incluso en distancias muy pequeñas. Por ejemplo, los niveles de contaminación del aire cerca de una carretera pueden ser mucho más altos que los niveles a pocos cientos de pies.

Los niveles también pueden ser muy diferentes en el interior y exterior de su casa. En el Aire de MESA, pedimos información sobre su casa y dónde usted pasa el tiempo para tener un estimado de la exposición personal a la contaminación del aire específicamente para usted.

Hasta ahora, ningún estudio de la contaminación del aire ni de las enfermedades cardíacas ha tenido datos de niveles individuales como éste. En muchos estudios anteriores, se pensaba que todas las personas de una ciudad respiraban la misma cantidad de contaminación del aire, y solamente se podían hacer comparaciones entre una ciudad y otra en conjunto. Otros estudios han usado métodos que han permitido predecir las exposiciones exteriores que varían entre las ciudades, pero todavía no han dado el paso extra de MESA de averiguar cuánta contaminación del



exterior pasa al interior. Esto depende de muchas cosas. El tipo de construcción, de calefacción o aire acondicionado,

incluso cómo se abren las ventanas, puede ser decisivo. En el Aire de MESA le preguntamos las características de su casa, y usamos esa información, podemos estimar la cantidad de



contaminación del aire externo que pasa al interior de su casa. Para usar esta información, también le preguntamos dónde pasa el tiempo. Al combinar la información de dónde pasa el tiempo con lo que aprendimos sobre los niveles de contaminación del aire interior y exterior, podemos estimar su exposición individual a la contaminación del aire en una forma que no se había hecho antes.

Estamos aprendiendo mucho sobre las actividades que afectan la exposición a la contaminación del aire a partir de los datos que usted nos proporcionó. No es una sorpresa, pero observamos que las personas pasan más tiempo dentro de la casa en la medida que envejecen. En el Aire de MESA, estamos aprendiendo exactamente cuánto tiempo más, y cómo otros factores, como las actividades laborales y voluntarias, influyen en esto. También sabemos que las personas pasan más tiempo fuera en el verano que en el invierno, pero aprendimos que esta diferencia es más importante en las ciudades con estaciones más diferentes (como St. Paul) que en las ciudades donde el tiempo varía poco durante el año (como Los Ángeles). También vemos diferencias en los patrones de localización-tiempo según el sexo, raza/etnicidad, y estado de salud. Los participantes de MESA están proporcionando a los científicos conocimientos importantes de muchos de estos factores.

La información que los participantes de Aire de MESA proporcionan acerca de su casa y sus actividades resultan muy importantes para comprender la exposición a la contaminación. Hemos aprendido que el estimado de exposición a la contaminación del aire puede diferir tanto como el 65% dependiendo si incluimos o no información

sobre dónde las personas pasan el tiempo. Y cuanto más exactos sean nuestros estimados a la exposición, mejor podemos entender la relación entre la contaminación del aire y la salud del corazón.

En este trabajo podemos esperar tener disponible nueva información acerca de las mejores formas de orientar a los médicos y legisladores sobre este importante problema. 

## Aumentan las evidencias de que cuatro cambios en el estilo de vida protegerán su corazón y reducirán significativamente su riesgo de morir

*Roger Blumenthal, MD y Haitham M. Ahmed, MD, MPH, Johns Hopkins University*

Todos sabemos que los hábitos del estilo de vida son factores importantes para protegerlo de la enfermedad del corazón. Lo que no sabemos cuáles de los hábitos son más importantes,

y exactamente, cómo estos hábitos impiden el progreso de la enfermedad del corazón año tras año. Queremos estudiar la asociación entre las conductas de estilo de vida y los numerosos pasos en el desarrollo de la enfermedad cardíaca, acontecimientos

cardiovasculares, como el ataque cardíaco, y la muerte. Estudiamos las siguientes conductas de estilo de vida: 1) evitar fumar, 2) hacer ejercicio regular, 3) mantener el peso normal, y 4) una dieta de estilo mediterránea saludable.

Estudiamos cómo estos factores se relacionan con la presencia de placa calcificada en las arterias del corazón (midiendo el calcio de la arteria



coronaria o CAC, en escáneres CT del corazón) y cuán rápidamente esa placa aumenta con el tiempo, así como acontecimientos de la enfermedad de la arteria coronaria (CHD) y la mortalidad total en MESA en un tiempo de seguimiento promedio de casi 8 años.

Encontramos: 1) los buenos hábitos de estilo de vida estaban asociados con cantidades más bajas de placa calcificada en las arterias del corazón,



acumulación más lenta de esa placa calcificada, fuerte tendencia hacia un riesgo más bajo de CHD, y un índice total significativamente más bajo de muerte.

Los participantes que adoptan las cuatro conductas tuvieron un índice de muerte de 80% más bajo que aquellos que no adoptaron conductas saludables.

2) Los beneficios fueron acumulativos, lo que significa que mientras más conductas sanas es mejor. Así si usted mantuvo un peso normal y comió saludable, pero no hizo ejercicio, esto muestra que todavía usted puede tener más beneficios al añadir el ejercicio a su vida. 3) Fumar fue sin duda la peor conducta de las investigadas. De hecho, si usted hizo ejercicio, comió saludable, y mantuvo su peso normal, pero fumaba; usted está todavía peor que las personas que no hicieron esas cosas pero no fumaron cigarrillos. Es realmente destacado cuán importante es no fumar.



En resumen, éste es el primer estudio para conectar los efectos protectores de un estilo de vida saludable con la presencia de CAC, acumulación de la placa calcificada en las arterias del corazón con los años, CHD clínica, y luego la muerte. Nuestros



## Cambios en el estilo de vida, cont.

hallazgos refuerzan los esfuerzos de la Asociación Americana del Corazón para reducir el riesgo de CHD a través de “Life’s Simple 7” de manera importante, todos los factores que estudiamos son cosas que usted puede cambiar. Usted no puede eliminar sus antecedentes familiares ni cambiar su edad, pero puede comenzar a hacer ejercicio hoy, y empezar a cambiar su dieta hoy. Todas estas intervenciones son cosas que cuestan muy poco o nada y están al 100% al alcance de nuestras manos. ¡Tenemos la capacidad de mejorar nuestro bienestar y la salud! ❤️

### “Life’s Simple 7” de la Sociedad Americana del Corazón:

- mantenerse activo
- control del colesterol
- comer mejor
- controlar la presión arterial
- perder peso
- reducir el azúcar en sangre
- dejar de fumar

#### **Wake Forest:**

*Catherine Nunn, RN – (336) 716-6650*

#### **Columbia:**

*Cecilia Castro – (212) 305-9932*

#### **Johns Hopkins:**

*Imene Benayache – (410) 614-2488*

#### **Minnesota:**

*Christine Dwight – (612) 625-8560*

#### **Northwestern:**

*Grace Ho – (312) 503-3298*

#### **UCLA:**

*Anthony Sosa or Sameh Tadros – (626) 979-4920*

❤️ MESA y el boletín El Mensajero de Mesa son financiados por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y de la Sangre (NHLBI) ❤️

PRSRT 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