

El Mensajero de MESA

¡Participe del Séptimo Examen del Estudio MESA!

Por: *Cashell Jaquish, PhD, Oficina de Proyectos del Estudio MESA, NHLBI, NIH*

¡El examen 7 del Estudio MESA está en marcha! Es posible que ya a usted le hayan contactado para programar su examen. Me gustaría tomar un momento para expresar nuestra gratitud por ustedes, nuestros participantes del Estudio MESA. Estamos agradecidos de que usted continúe respondiendo nuestras llamadas, actualizándonos sobre su salud y haciendo posible este estudio. Es con profundo agradecimiento que esperamos conectarnos con usted en nuestro Séptimo Examen del Estudio MESA.

Nosotros 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. El personal de la clínica del Estudio MESA le llamará este año para programar su visita para el examen y hablar sobre las opciones de visita a su casa o de forma remota. Independientemente de la forma en que usted decida participar, notará que este examen del Estudio MESA tendrá algunos de los componentes del examen a los que usted está acostumbrado(a) y también algunos nuevos.

Este examen presta atención especial a las condiciones denominadas colectivamente “Determinantes Sociales de la Salud”. Esta área de investigación analiza la forma en que factores como el estrés, los ingresos y la educación, el lugar donde usted vive, el apoyo de su comunidad y de la familia, y la discriminación que se puede haber experimentado pueden influir en su salud. Sabemos que estos Determinantes Sociales de la Salud pueden ser diferente entre grupos raciales y étnicos.

La investigación en el Estudio MESA realizada por la Dra. Wendy Post mostró diferencias raciales y étnicas tanto en la mortalidad general como en la mortalidad



¡Es hora del
Examen 7!
¡Esperamos verle pronto!

cardiovascular específicamente. Estas diferencias ya son ampliamente conocidas, pero la Dra. Post mostró que las diferencias se debían principalmente a los Determinantes Sociales de la Salud. Los hallazgos de su investigación respaldan la necesidad de identificar más y actuar sobre los factores sociales que dan forma a las diferencias en la salud entre los grupos raciales y étnicos.

El estudio MESA incluye a personas con diversos estilos de vida, antecedentes raciales y étnicos que viven en diferentes partes de los Estados Unidos. Esto hace que el estudio MESA sea ideal para identificar factores adicionales que dan forma a las diferencias en la salud entre grupos raciales y étnicos. En el examen, se le harán preguntas sobre su vecindario, niveles de estrés diarios, participación comunitaria, actividades al aire libre, sentimientos de seguridad, experiencias de discriminación y más. Sus respuestas a estas preguntas no solo ayudarán a identificar los factores que contribuyen a su salud, sino que también ayudarán a identificar acciones que pueden ayudar a reducir las disparidades en la salud entre grupos raciales y étnicos.

Una vez más, le agradecemos su compromiso con el Estudio MESA y esperamos verle en el Examen 7. Si hay algo que podamos hacer para que su próxima visita de examen sea más placentera, no dude en compartir su experiencia con el personal de la clínica. ❤️

¿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

Los Altibajos de Su Nivel de Azúcar en la Sangre

Por: Morgana Mongraw-Chaffin, PhD, Universidad Wake Forest

Sabemos que la prevención y el tratamiento de la diabetes son importantes para la salud del corazón, pero todavía tenemos mucho que aprender sobre cómo la diabetes y el azúcar en la sangre afectan la salud del cerebro. El examen 7 del Estudio MESA nos da la oportunidad de aprender más sobre el azúcar en la sangre y su efecto en la memoria y la salud del cerebro. Esto es importante para las personas con y sin diabetes.

En el examen, le pediremos que usted use un parche de Monitor Continuo de Glucosa (MCG) en la parte superior del brazo hasta por 14 días. En exámenes anteriores, medimos su nivel de azúcar en la sangre en un punto de tiempo. ¡El monitor continuo de glucosa nos permitirá ver qué está haciendo su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) cada 15 minutos, hasta por dos semanas! Esta imagen más detallada del azúcar en la sangre durante las actividades cotidianas normales nos ayudará a comprender cómo el azúcar en la sangre influye en la memoria y la salud del cerebro.



Imagen: El parche del monitor continuo de glucosa (MCG) se usa en la parte superior del brazo para registrar los niveles de azúcar en la sangre.

El monitor continuo de glucosa es fácil de usar y no debe causar dolor. La mayoría de los participantes y el personal del Estudio MESA dicen que se olvidan de que lo llevan puesto y disfrutan viendo sus patrones de azúcar en la sangre a lo largo de la semana. Si usted participa, recibirá un informe que muestra sus lecturas diarias de azúcar en la sangre mientras usa el monitor continuo de glucosa y podrá ver los patrones de sus valores altos y bajos. ❤️

24 Horas Saludables Para el Cerebro

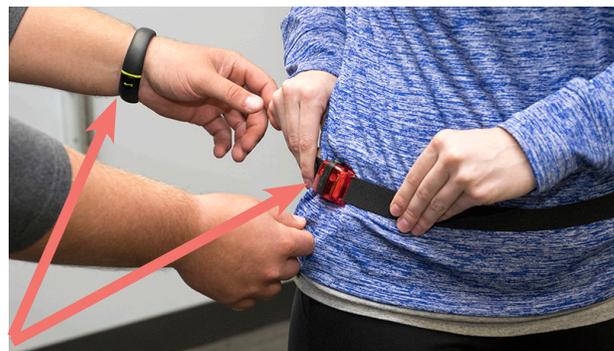
Por: Kelley Pettee Gabriel, PhD, Universidad de Alabama en Birmingham

Los estudios han demostrado que el movimiento es importante para la salud del cerebro; sin embargo, el ejercicio suele ocupar una parte muy pequeña del día. Los investigadores del Estudio MESA están interesados en saber cómo el movimiento total, incluyendo el tiempo que se pasa quieto o activo durante el día y el tiempo que se duerme por la noche, se relaciona con la salud del cerebro. El estudio del ciclo de actividad de 24 horas del Estudio MESA analizará si el movimiento durante el día y el sueño durante la noche son importantes para su memoria. Para este estudio, le pediremos que usted use un pequeño monitor rojo en su cadera derecha durante todo el tiempo que esté despierto(a) durante siete días seguidos. Esto nos ayudará a conocer sus patrones de movimiento diarios. Un segundo monitor que se lleva en la muñeca nos dará información sobre su sueño.

Imagen: Un monitor que se lleva como un cinturón en la cadera registra el movimiento mientras usted está despierto(a). Un monitor que se usa como un reloj en la muñeca registra los datos del sueño.

Junto con otra información del Estudio MESA, estos nuevos datos de movimiento y sueño nos ayudarán a comprender cómo son las 24 horas saludables para la salud del cerebro.

Si usted participa en este estudio, recibirá una carta que resume su actividad diaria, incluyendo la cantidad de pasos que dio mientras usaba el monitor de cadera. También compartiremos información general sobre cuántos pasos debe intentar dar cada día y algunas formas de incluir más pasos en sus rutinas diarias. ¡Esperamos poder hablar sobre esta oportunidad de estudio con usted en su visita del Examen 7! ❤️



Cómo el Estrés Puede Afectar Su Salud

Por: Kiarri Kershaw, PhD, Universidad Northwestern y Dr. Kosuke Inoue, PhD, UCLA

Su corazón comienza a acelerarse, su respiración se acelera, las palmas de sus manos se vuelven sudorosas y húmedas, y sus músculos están listos para la acción. Todos hemos sentido estas respuestas de “luchar o huir” alguna vez, y las mismas representan la reacción natural de nuestro cuerpo al estrés. Todos experimentamos estrés, desde experiencias cotidianas en el trabajo o con la familia, hasta eventos más grandes como la muerte de un ser querido o un diagnóstico grave. El sistema de respuesta al estrés del cuerpo fue diseñado para protegernos, para que podamos reaccionar rápidamente si hay una emergencia. Sin embargo, si la respuesta al estrés de su cuerpo permanece activada más tiempo del necesario para sobrevivir, puede ser malo para su salud.

Varios estudios en MESA han demostrado que el estrés puede ser perjudicial para la salud cardiovascular. Las experiencias estresantes, como una relación en curso o problemas de dinero, se midieron mediante encuestas en los exámenes del Estudio MESA. Además, dos estudios complementarios previos de MESA Stress han medido las hormonas del estrés en muestras de sangre y orina. Sabemos que las personas responden a las experiencias estresantes de diferentes maneras y medir las hormonas del estrés es una forma de ver cómo el estrés afecta el cuerpo. Un estudio reciente dirigido por el Dr. Kosuke Inoue analizó los niveles de hormonas del estrés que se encuentran en la orina. El equipo de investigación descubrió que los participantes con niveles más altos de la hormona del estrés, particularmente cortisol en la orina, tenían más probabilidades de desarrollar presión arterial alta y eventos cardiovasculares como un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

En el Examen 7 del Estudio MESA se basará en nuestra investigación anterior sobre el estrés para evaluar si las diferencias en la respuesta del cuerpo a las experiencias estresantes, o la “reactividad al estrés”, pueden explicar las disparidades raciales y étnicas en la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia. Los grupos de minorías raciales y étnicas, en particular las personas negras y latinas, a menudo están expuestos a situaciones estresantes más frecuentes e intensas en sus vidas. También

suelen tener menos recursos para hacer frente a estas situaciones de forma saludable, como lugares seguros para hacer ejercicio o acceso a atención de salud mental. Menos recursos para hacer frente a las experiencias estresantes pueden hacer que la respuesta de luchar o huir del cuerpo se rompa. Al igual que con la salud cardiovascular, estos sistemas de respuesta al estrés sobrecargados pueden provocar problemas para tomar decisiones y recordar cosas y, finalmente, demencia.

La reactividad al estrés se medirá en el examen 7 del Estudio MESA usando el monitor cardíaco Cardea SOLO. Si usted participa, el personal de la clínica le aplicará el monitor cardíaco en la parte superior izquierda del pecho durante el Examen 7. El monitor registra los latidos de su corazón durante 7 días. A usted se le pedirá que responda una breve encuesta telefónica todos los días que use el monitor cardíaco. La breve encuesta telefónica diaria le hará algunas preguntas breves sobre las experiencias estresantes y de apoyo que usted pueda haber encontrado a lo largo del día y cómo usted se siente.

Al final del período de estudio de 7 días, usted puede retirar y devolver el monitor Cardea SOLO en un sobre de correo prepago. Luego, un médico leerá la información de su ritmo cardíaco. Si hay algún problema, como fibrilación auricular, se le notificará y usted podrá compartir los resultados del monitor cardíaco con su médico. ¡Al participar en el Estudio MESA, usted está contribuyendo a una nueva e interesante investigación sobre cómo las experiencias cotidianas estresantes y de apoyo pueden afectar su cerebro y su cuerpo! ❤️



Imagen: El Monitor Cardíaco Cardea SOLO se usa en la parte superior izquierda del pecho durante 7 días.

Sueño y Salud: Consejos Para Dormir Bien por la Noche

Por: Dra. Susan Redline, Escuela de Medicina de Harvard

Los humanos pasan alrededor de un tercio de su tiempo durmiendo. Si bien algunas personas a menudo piensan que el sueño es simplemente un momento para descansar, en realidad es un momento crítico para que nuestro cerebro y nuestro cuerpo se “recarguen”. Los expertos en sueño recomiendan los siguientes consejos para mejorar el sueño:

- Siga una rutina regular y relajante a la hora de acostarse (como leer o escuchar música). Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días. Evite la luz brillante y los aparatos electrónicos antes de acostarse. No se acueste en la cama despierto(a): si no puede conciliar el sueño después de unos 20 minutos, levántese y haga algo relajante y cuando se sienta cansado(a), vuelva a la cama. Duerma todo el tiempo que sea necesario para sentirse descansado(a) (generalmente de 7 a 8 horas).
- Mantenga su dormitorio cómodo para dormir: oscuro, tranquilo y a una temperatura fresca durante la noche. Use tonos oscuros o máquinas de ruido blanco si es necesario.
- Haga que las rutinas durante el día sean “amigables para dormir”: no duerma una siesta después de las 3:00 P.M. Evite las comidas pesadas, el alcohol y la cafeína en las dos horas antes de acostarse. Haga ejercicio todos los días, pero trate de evitar el ejercicio intenso antes de acostarse. Trate de obtener al menos 30 minutos de luz solar natural todos los días.



Las personas con problemas de ronquidos fuertes, con dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormidos, o con sueño durante el día deben hablar con sus médicos sobre su sueño para determinar si necesitan tratamiento para un trastorno del sueño.

¡La familia del Estudio MESA les desea una buena noche de sueño!

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

PRSRRT 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