

El Mensajero de MESA

¡El Séptimo Examen del Estudio MESA Va Fuerte!

Por Cashell Jaquish, PhD, Oficina del Proyecto MESA, NHLBI, NIH

¡El examen 7 del estudio MESA está en marcha con muchos estudios nuevos y emocionantes! Los seis exámenes anteriores incluyeron análisis de sangre, pruebas de sueño y de respiración, medidas de la presión arterial y la función pulmonar, imágenes de su corazón, pulmones y cerebro, y muchos cuestionarios y otros componentes. Usted ha contribuido mucho a que sigamos aprendiendo cómo se desarrollan las enfermedades cardíacas y pulmonares y cómo mantener una buena salud. Nosotros estamos muy agradecidos por su dedicación y por regalarnos su tiempo y de su energía.

Quizás usted se esté preguntando, “¿Por qué otro examen? ¿No tienen ya suficiente información? ¡Es una pregunta justa! Cuantas más mediciones tengamos, mejor podremos detectar y comprender los cambios en su salud a lo largo del tiempo, lo cual llevará a mejorar la predicción y prevención de enfermedades. Además, cada año hay muchos descubrimientos nuevos sobre la salud y el riesgo de enfermedades. El estudio MESA quiere incluir esta nueva información en nuestros exámenes para garantizar que estamos midiendo los factores de riesgo y de salud más actualizados.

En el Examen 7, por ejemplo, usted notará que estamos haciendo muchas preguntas sobre el estrés, su entorno (su barrio) y sus redes sociales. Esta es un área de investigación más nueva denominada “Determinantes Sociales de la Salud”. Cada vez hay más pruebas de que su entorno físico y social, y de la forma en usted reacciona ante él, pueden influir en su salud.

El examen 7 también brinda oportunidades para monitorear su corazón, glucosa en la sangre, la actividad y la presión arterial mientras está en casa. Los cambios



en estas medidas durante el día o la semana (así como a lo largo de su vida) son indicadores importantes de la salud de su corazón. Todas estas medidas y exámenes brindan información valiosa sobre los cambios en su salud y su entorno a lo largo del tiempo.

Ha sido maravilloso conectarnos nuevamente con nuestros increíbles participantes del estudio MESA en el Examen 7. Si usted aún no se ha presentado para el Examen 7, ¡esperamos verle pronto! Le animamos a participar en el Examen 7 del estudio MESA de la manera que mejor se adapte a sus necesidades. Trabajaremos con usted para decidir qué es lo mejor para usted. Si usted no puede ir a la clínica, el personal del estudio 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 le 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. Si usted no ha recibido una llamada para programar su examen, ¡llámenos! Es posible que tengamos dificultades para comunicarnos con usted. El número de teléfono de su centro del estudio se encuentra en la parte de abajo de esta página. Consulte la página 3 de este boletín para obtener más información sobre los resultados que usted puede recibir al participar en el examen. ¡Esperamos verle pronto! ❤️

¿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

Las Exploraciones Especiales del Corazón Pueden Enseñarnos Sobre la Insuficiencia Cardíaca

Por Kimberly Keck, Universidad Johns Hopkins

¡Participe con nosotros en un nuevo y emocionante estudio como parte del examen 7 del estudio MESA! El estudio MESA Fibrosis-Amiloidosis observará cómo cambia el corazón debido al envejecimiento. Específicamente, estamos interesados en observar los depósitos de proteína en el corazón llamados amiloide y la acumulación de colágeno a través de un proceso llamado fibrosis. Este estudio nos ayudará a comprender qué cambios ocurren en los corazones de las personas con “amiloidosis cardíaca por transtiretina”, una afección en la que se acumulan proteínas anormales en el corazón y dificultan que el corazón bombee sangre. Este estudio nos ayudará a aprender más sobre cómo estos cambios pueden conducir a una insuficiencia cardíaca

Como parte de este estudio, usted tendrá la oportunidad de participar en un examen especial del corazón. Al igual que en visitas anteriores, todos los estudios de imágenes se discutirán con usted por teléfono o en persona para determinar la elegibilidad

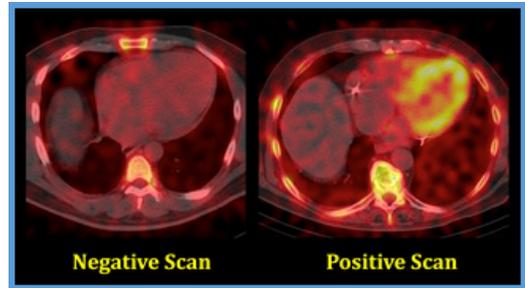


Imagen: Las imágenes cardíacas realizadas en esta visita buscarán depósitos de proteínas en el corazón, que pueden aparecer como puntos brillantes.

para este estudio. Si usted reúne los requisitos, es posible que le realicen una resonancia magnética cardíaca y un examen de imágenes por medio de tomografía SPECT, que sean independientes de las visitas regulares a la clínica del estudio MESA. La visita durará unas 4 horas. Usted recibirá los resultados de estos exámenes por imágenes que se pueden compartir con su médico y pueden ayudar con su cuidado médico. Este estudio proporcionará información nueva e interesante sobre cómo los cambios en el corazón con la edad pueden provocar insuficiencia cardíaca. ❤️

Cómo Influye Su Vecindario En Su Actividad Física

Por Dr. Matthew Allison, Universidad de California San Diego

La forma en que una persona se siente acerca de su vecindario puede afectar la cantidad de actividad (tal como caminar y correr) que realiza cada día, especialmente si el vecindario le parece inseguro. Observamos la conexión entre cómo los participantes del estudio MESA veían sus vecindarios y cuánta actividad realizaban. Los participantes del estudio MESA completaron cuestionarios del estudio sobre lo que piensan acerca de los lugares donde viven, incluyendo si se sienten seguros allí y si tienen fácil acceso a recursos comunitarios como aceras y parques. Los participantes también compartieron información sobre cuánta actividad suelen realizar a diario.

Una de las cosas interesantes que aprendieron los investigadores de este estudio es que los participantes que dijeron que las aceras en su vecindario eran deficientes y que eran un “problema algo grave” tenían menos probabilidades de aumentar sus

niveles de actividad física con el tiempo. Además, los participantes que no sentían que sus vecindarios eran seguros, en general, no estaban recibiendo los niveles recomendados de ejercicio en su vida diaria.

Estos resultados nos ayudan a comprender los muchos factores que afectan los niveles de actividad física de una persona. Resultados como estos podrían ser usados por las comunidades que intentan mejorar la salud de las personas que viven allí y ayudarlos a decidir dónde concentrar sus esfuerzos y recursos limitados para tener el mejor impacto. ¡Gracias por su participación en el estudio! ❤️



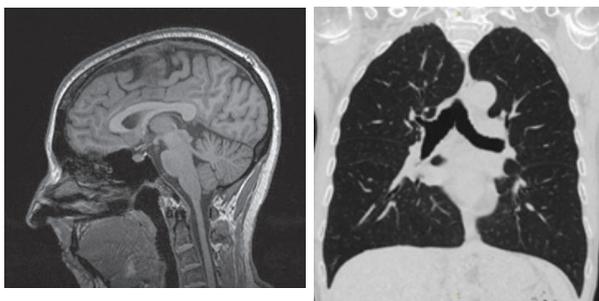
Resultados de Su Visita del Examen 7

Por el Comité de Operaciones del Estudio MESA

Al igual que con los Exámenes 1 al 6 del estudio MESA, nosotros le enviaremos cartas con los resultados de algunos de los procedimientos que usted complete durante la visita a la clínica del Examen 7 del estudio MESA. Algunos de los resultados le resultarán familiares a los exámenes anteriores, tal como los análisis de sangre, los resultados de la función cognitiva y los resultados de las pruebas de función pulmonar. Otros procedimientos de examen son nuevos y proporcionarán resultados que usted no había visto antes. A continuación, se muestran algunos ejemplos de los tipos de información que usted puede elegir recibir en el Examen 7 del estudio MESA. Las cartas de resultados se compartirán con usted tan pronto como estén listas. Si usted tiene preguntas sobre sus cartas de resultados, debe comunicarse con su Centro del estudio MESA (consulte la página 1). **¿Qué resultados puedo recibir si participo?**

Imágenes de su Cerebro y Pulmones

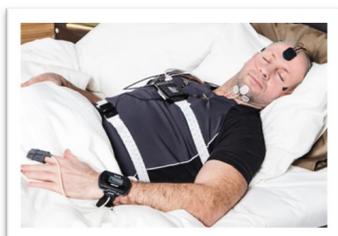
Si a usted le hacen una resonancia magnética del cerebro o una tomografía computarizada de los pulmones, su carta de resultados incluirá una imagen de su cerebro o pulmones, o un informe de cualquier anomalía observada en las imágenes de su cerebro o pulmones que pueden necesitar un seguimiento con su médico.



Estudio del Sueño Durante la Noche

Los resultados del estudio del sueño durante la noche describirán su:

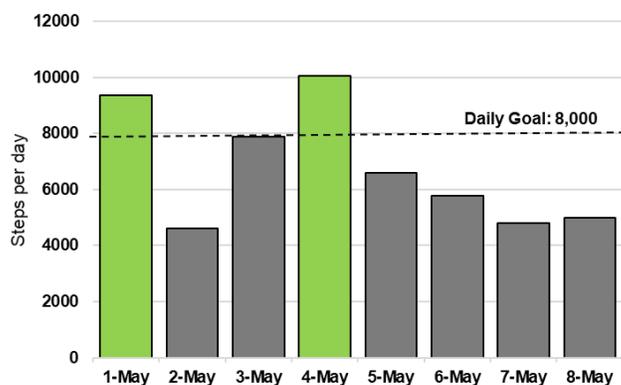
- patrones de respiración
- medidas de la apnea del sueño
- tiempo que pasa soñando o en sueño profundo
- movimientos de piernas al dormir



Monitor de Actividad en la Cadera

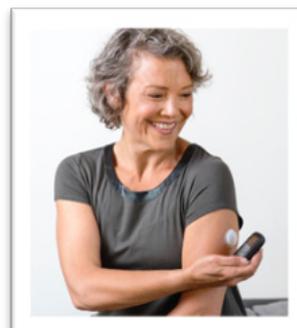
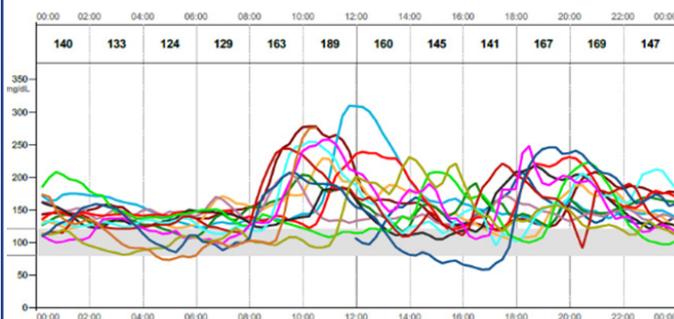
Su informe describirá sus hábitos de actividad física mientras usted está despierto(a) durante el día, incluyendo:

- El número de pasos dados por día
- La cantidad de tiempo en actividad ligera, moderada o intensa



Monitor Continuo de Glucosa

Su informe incluirá un gráfico que muestra sus niveles de azúcar en la sangre durante todo el período en que usted usa el monitor.



¿Por Qué Los Adultos Mayores Son Más Propensos Al Estrés Por Calor?

Por Centros de Control y Prevención de Enfermedades

Los adultos mayores no se adaptan tan bien como los jóvenes a los cambios bruscos de temperatura. Es más probable que tengan una condición médica crónica que cambie las respuestas normales del cuerpo al calor. Es más probable que tomen medicamentos recetados que afectan la capacidad del cuerpo para controlar la temperatura o el sudor.

Manténgase Fresco(a), Manténgase Hidratado(a)

- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Tome duchas o baños fríos para refrescarse.
- No participe en actividades muy extenuantes y descanse lo suficiente.
- Quédese en edificios con aire acondicionado lo más que pueda. Si su hogar no tiene aire acondicionado, comuníquese con su departamento de salud local o busque un refugio con aire acondicionado en su área.
- Beba más agua de lo habitual y no espere a tener sed para beber agua.

Si su médico limita la cantidad de líquidos que usted puede beber o le receta diuréticos, pregúntele cuánta agua usted debe beber cuando hace calor.

- No use la estufa o el horno para cocinar; hará que usted y su casa estén más calientes.
- Asegúrese de verificar el bienestar de un(a) amigo(a) o vecino(a) y pídale a alguien que haga lo mismo por usted.
- Busque atención médica de inmediato si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedades relacionadas con el calor, tales como calambres musculares, dolores de cabeza, náuseas o vómitos.



 *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