

El Mensajero de MESA

Noticias Desde la Oficina del Proyecto MESA

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

El examen 7 del estudio MESA ha finalizado y su participación lo convirtió en un gran éxito. Nos gustaría tomarnos un momento para expresar nuestra gratitud hacia ustedes, nuestros participantes del estudio MESA. Estamos agradecidos de que usted continúe respondiendo nuestras llamadas, actualizarnos sobre su salud y haga posible este estudio. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI) comparte su compromiso a largo plazo con el estudio MESA. Actualmente estamos planificando la siguiente fase del estudio MESA. Por favor esté atento a los anuncios sobre cómo podría contribuir al estudio MESA en el futuro. Esperamos con profundo agradecimiento nuestra colaboración continua para mejorar la salud y el bienestar de las personas en todo Estados Unidos.

Hasta entonces, ¿ha visto usted el nuevo sitio web del estudio MESA? Visite <https://internal.mesa-nhlbi.org/participants> o use el código QR a la derecha para abrir el sitio web. El sitio web tiene una apariencia nueva y moderna y aún contiene todo lo que necesita saber sobre el estudio MESA, incluyendo preguntas frecuentes e información de contacto para su sitio del estudio. Además, todas las ediciones anteriores de este boletín de MESA Messenger están disponibles en el sitio web. Si usted busca información de un boletín anterior (tales como recetas, ideas de ejercicios y descubrimientos de investigaciones), puede encontrarla en el sitio web. El sitio web también contiene muchos enlaces a información general de salud, descubrimientos del estudio MESA y



comunicados de prensa. Échele un vistazo y cuéntenos lo que piensa. ¡Siempre nos gusta saber de nuestra familia del estudio MESA!

Una vez más, **estamos sumamente agradecidos por su compromiso con el estudio MESA y con su salud.** Esperamos que usted se esté tomando el tiempo para disfrutar del clima de verano y esperamos grandes noticias del estudio MESA. ❤️



La imagen de arriba se llama "código QR". Si usted tiene un teléfono con cámara, abra la cámara y apunte al código QR. Debe aparecer un botón en la pantalla que le preguntará si usted desea abrir una página web. Este es un atajo para visitar el sitio web del estudio MESA, en vez de escribir la dirección.

¿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

Barrios Para Apoyar el Envejecimiento Saludable

Por Jana Hirsch, PhD, Drexel University

Los vecindarios afectan nuestra capacidad de mantenernos saludables. El lugar donde vivimos puede cambiar los alimentos disponibles, lo fácil que es estar activo, que tan seguros nos sentimos y nuestras conexiones con los demás. Usando encuestas en los exámenes del estudio MESA y conectando direcciones con datos nacionales, nuestro equipo demostró que nuestros vecindarios pueden ayudarnos a comer sano, estar activos y mantener la salud del corazón.

El lugar donde vivimos también influye en envejecer bien y vivir una vida larga y saludable. Envejecer saludablemente significa mantenerse activo, encontrar cosas agradables que hacer y sentirse conectado con nuestra comunidad y nuestros seres queridos. A medida que envejecemos, enfrentamos cambios como nuevos trabajos, problemas de salud o incluso pérdida de independencia. Hacer frente a estos cambios es clave para un envejecimiento saludable. El lugar donde vivimos determina cómo crecemos y nos adaptamos.

En el examen 7, agregamos nuevas preguntas a la Encuesta de Vecindarios del estudio MESA para saber cómo sus vecindarios pueden apoyar una vida saludable. Le preguntamos sobre cómo moverse, las oportunidades para conectarse con otras personas y sus opiniones sobre si su vecindario es un buen lugar para envejecer.

Cosas tales como el estado de las aceras y las rampas, los cruces peatonales, las señales, la iluminación y las áreas de descanso favorecen el caminar a medida que envejecemos. La mayoría de ustedes encuentra agradable (84%) y fácil (73%) caminar por sus vecindarios. Sin embargo, algunos informan que no hay lugares para descansar durante las caminatas (43%) ni baños de acceso público (60%). Estos obstáculos, combinados con la disminución de la capacidad física, pueden limitar las actividades al aire libre. Casi una cuarta parte de ustedes limita las actividades al aire libre (22%) para prevenir caídas, y poco más de la mitad (57%) dice que podría llegar a donde necesita ir en su vecindario sin un automóvil.

Los vecindarios también dan forma a nuestras actividades y conexiones. La mayoría de ustedes dice

que hay lugares para reunirse con otras personas (por ejemplo, cafeterías, barberías, iglesias, bibliotecas) (74%) y espacios públicos acogedores (por ejemplo, parques, plazas, jardines públicos) (70%) en su vecindario. Estos lugares nos ayudan a mantenernos conectados y vivir vidas vibrantes a medida que envejecemos. Sin embargo, menos de ustedes mencionan actividades o programas educativos en el vecindario. El 61% informó actividades para adultos mayores (por ejemplo, en centros comunitarios, centros para personas mayores, bibliotecas u otros lugares) y el 52% informó oportunidades para aprender nuevas habilidades en sus vecindarios (por ejemplo, cursos universitarios, conferencias en la biblioteca, eventos de educación continua).

A pesar de los desafíos, a la mayoría de ustedes les gusta el lugar donde viven. Más del 93% recomendaría su vecindario como un buen lugar para vivir y el 76% está de acuerdo en que es un excelente lugar para los adultos mayores. En el futuro, nuestro equipo conectará esta información con la salud física y cognitiva. Al participar en el estudio MESA, usted está ayudando con una interesante investigación sobre cómo las experiencias diarias en su hogar afectan su cerebro y su cuerpo. ¡Hemos disfrutado escuchando sobre su vecindario a lo largo de los años y esperamos que usted continúe apreciando sus vecindarios a medida que se adapta a cada nueva fase de la vida! ❤️



Azúcar en la Sangre y Salud Cerebral

Por Timothy Hughes, PhD, Morgana Mongraw-Chaffin, PhD, y Kathleen Hayden, PhD, Wake Forest University

¿Alguna vez ha sentido usted que no podía pensar con claridad mientras tenía hambre o estaba estresado(a)? ¿Alguna vez ha sentido usted sueño inmediatamente después de una comida?

Estas son sólo observaciones a corto plazo, pero ayudan a ilustrar la conexión entre el cerebro y el cuerpo. Ya sabemos que la presión arterial alta y el nivel alto de azúcar en sangre pueden provocar pérdida de memoria y demencia. Eso significa que usted puede hacer algo para reducir su riesgo.

Con **MESA MIND**, hemos aprendido mucho sobre esas conexiones.

En el pasado, nosotros medimos su presión arterial y la rigidez de los vasos sanguíneos, le pedimos que usara un parche de glucosa para observar sus niveles de azúcar en la sangre y realizamos imágenes cerebrales y evaluaciones de pensamiento/memoria para la salud del cerebro. Gracias a ese trabajo, sabemos que el nivel de azúcar en sangre de todas las personas cambia a lo largo del día y de la semana. Actualmente estamos trabajando para comprender cómo estos cambios pueden afectar la memoria y la salud del cerebro.

Recientemente, el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento brindó apoyo al estudio MESA para

continuar nuestro trabajo para ver cómo la presión arterial, el azúcar en la sangre y la salud del cerebro cambian con el tiempo. El objetivo de este trabajo es comprender si monitorear y controlar el azúcar en sangre puede ayudar a prevenir la demencia y brindarnos las herramientas para mantener una buena salud cerebral. Esto nos permitirá:

- 1) brindarle a usted información más detallada sobre cómo se mantienen su pensamiento, su memoria y su salud cerebral a medida que envejece,
- 2) que usted vea cómo cambia su nivel de azúcar en la sangre a lo largo del día y de una visita a la siguiente,
- 3) aprender cómo estos cambios en la presión arterial y el azúcar en la sangre se relacionan con su pensamiento y memoria.

Las nuevas preguntas y pruebas que estamos agregando nos permitirán comprender estas conexiones que no se pudieron explorar hasta ahora. Esté atento a los detalles. ¡El próximo examen comienza en el verano de 2024! ❤️



Los Datos del Estudio MESA Ayudan a la Investigación de COVID-19

Por Norrina Allen, PhD, Northwestern University

¡Han surgido actualizaciones interesantes del Grupo Colaborativo de Cohortes para la Investigación de COVID-19, o Estudio “C4R”! Este estudio combinó datos del estudio MESA y otros 13 estudios para permitir a los investigadores responder rápidamente a la pandemia. Nuestro artículo publicado recientemente proporciona actualizaciones importantes sobre la eficacia de la vacunación contra la COVID-19 entre adultos en los Estados Unidos, un hallazgo clave al que contribuyeron participantes como usted.

Nosotros encontramos varios factores que influyen en la respuesta de un individuo a la vacuna COVID-19. La edad, el sexo y las condiciones de salud existentes, como la diabetes o las enfermedades cardíacas, están relacionados con niveles variables de respuesta de anticuerpos después de la vacunación. En particular, los adultos mayores y aquellos con ciertas condiciones de salud pueden tener niveles de anticuerpos más bajos.

Como noticia alentadora, el estudio demostró que recibir inyecciones de refuerzo puede aumentar sustancialmente los niveles de anticuerpos, proporcionando una mayor protección contra la COVID-19. El estudio también mostró que algunas personas pueden necesitar una revacunación más frecuente. Se necesita trabajo adicional para determinar la mejor manera de garantizar que todas las personas estén protegidas del COVID-19.

Su participación en el Estudio C4R mejoró nuestra comprensión de la vacunación contra el COVID-19. Al descubrir estos conocimientos, nos acercamos a perfeccionar las estrategias de vacunación contra el virus.

Gracias por su continuo apoyo y participación en la lucha contra el COVID-19. ¡Estén atentos para más actualizaciones del estudio C4R! ❤️

Reduzca su Riesgo de Caerse

Por La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud

Más de 1 de cada 4 adultos mayores se cae cada año, lo que significa que las caídas son comunes. Pero usted puede hacer pequeños cambios para ayudar a prevenir caídas. Las caídas pueden provocar fracturas de huesos, problemas para desplazarse y otros problemas, especialmente si usted tiene 65 años o más. Una fractura (hueso roto) puede causar dolor y discapacidad. También puede dificultar la realización de actividades cotidianas, como cocinar o ducharse, sin ayuda.

La buena noticia es que hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de caerse. Siga estos pasos:

- Hable con su médico sobre las caídas y cómo prevenirlas
- Haga ejercicios para mejorar su equilibrio y fuerza
- Revise todos los medicamentos con su médico o farmacéutico; algunos medicamentos pueden causarle mareos o sueño y provocar caídas
- Haga que un oftalmólogo le revise la visión todos los años y asegúrese de actualizar sus anteojos o lentes de contacto cuando su visión cambie
- Haga que su hogar sea más seguro; por ejemplo, agregue barras de apoyo dentro y fuera de la bañera o ducha y coloque barandillas a ambos lados de las escaleras



Usted puede leer el artículo completo en <https://health.gov/myhealthfinder> (o use el código QR):

 *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