

Preguntas y respuestas en vivo desde los Seminarios Web (webinar) de MESA Town Hall

1. General: ¿Cuántos participantes? ¿Al comienzo? ¿Siguen participando? ¿De las seis áreas?

MESA reclutó 6814 participantes en, aproximadamente, iguales proporciones en 6 centros clínicos de campo. Hoy en día aún están funcionando y activos en el estudio 4266 o el 62%.

2. General: ¿Ha encontrado beneficios derivados de las vitaminas y suplementos? Obviamente, se ha demostrado que la vitamina D y los aceites de pescado son de alguna manera beneficiosos.

MESA y otros estudios han observado beneficios derivados de una dieta saludable que incluye el pescado y una composición dietética saludable (vegetales/frutas/fibra). Se ha demostrado que la vitamina D es beneficiosa, mientras que no hemos encontrado un beneficio derivado de otras vitaminas ni suplementos. Además, MESA ha llevado a cabo un estudio muy innovador que intenta entender el efecto de la vitamina D en los genes y que lleva a pensar cómo esa información puede ayudarnos a entender el mecanismo interno del efecto beneficioso de la vitamina D.

3. General: ¿Estarán las diapositivas disponibles después del seminario web?

Las grabaciones del Seminario web de Town Hall están disponibles en el sitio web de MESA en <https://tinyurl.com/MESATownHall>.

4. C4R/COVID-19: ¿Están todos los participantes recibiendo las encuestas de la COVID-19?

Sí; se pedirá a todos los participantes que completen la encuesta de la COVID durante la llamada telefónica de Seguimiento de MESA, una visita de MESA Mind o una llamada telefónica separada específica sobre COVID.

5. C4R/COVID-19: ¿Recibirán los participantes los resultados de su estado de anticuerpos?

Se usará la mancha de sangre de C4R para determinar si tiene anticuerpos (evidencia de una respuesta del sistema inmunitario) para la COVID-19. Esta prueba proporcionará información importante para el estudio, con independencia de si usted ha sido infectado previamente con la COVID-19, lo que es importante incluso si usted ha sido ahora

vacunado. Los resultados de esta prueba se le entregarán. En el futuro, le pueden pedir que vuelva para repetir algunas pruebas que fueron previamente realizadas en MESA con el fin de entender cómo la COVID-19 puede afectar su salud a largo plazo.

6. C4R/COVID-19: ¿Cuál de las vacunas de COVID-19 cree que es la mejor?

Dado lo que conocemos ahora sobre los riesgos de la COVID-19 y la protección proporcionada por las vacunas COVID-19, alentamos a los participantes de MESA que se vacunen contra la COVID-19. Para conocer más sobre las vacunas disponibles, recomendamos que se ponga en contacto con su médico y revise la información disponible en el sitio web de los CDC o a través de su departamento local de salud.

7. C4R/COVID-19: ¿Debería de haber recibido ya el primer cuestionario de COVID?

No todo el mundo ha recibido ya una llamada telefónica para completar el cuestionario de COVID-19 de MESA, pero todos deberían recibir una llamada telefónica para finales de mayo.

8. C4R/COVID-19: Acabo de salir de una cuarentena después de haber tenido una infección por el virus de la COVID. Aún no me han vacunado. ¿Hay algún problema si tengo anticuerpos derivados de la infección y de la vacunación en el momento en que recibo el kit de la mancha de sangre?

Siento que usted estuviera infectado, y espero que se sienta mejor. Esperamos que usted complete el kit de la mancha de sangre cuanto lo reciba, no importa el momento de su infección o vacunación. Esto nos proporcionará información importante en todos los casos. Entendemos que puede tener más preguntas y debe hacerlas, definitivamente, cuando le llamemos para preguntar sobre el kit.

9. Genética: ¿Existe una forma para que yo pueda saber qué enfermedades/condiciones puedo sufrir o no sufrir según mi ADN? Si existe una probabilidad alta de que pueda sufrir una enfermedad, ¿se puede realizar una alteración en mi ADN para prevenir dicha enfermedad/condición?

Su ADN puede predecir la posibilidad de sufrir una enfermedad, pero el medio ambiente, la dieta y el estilo de vida juegan un papel muy importante. En la mayoría de los casos, muchos genes y el medio ambiente juegan un papel en la salud y en la enfermedad, no solo uno de los factores. Por lo tanto, no existen formas de modificar su ADN para prevenir la enfermedad. Pero podemos ayudar a prevenir la enfermedad si conocemos sus genes pueden predisponerlo a sufrir cierta enfermedad.

10. Disparidades en la salud: ¿Con cuánta precisión los participantes MESA representan la media de participantes negros y blancos en todo el país? ¿Representan las disparidades que vemos en MESA diferencias más grandes en la población?

Lo que conocemos sobre MESA y los participantes de MESA fue muy bien destacado por el Dr. Burke. Los participantes en MESA tienden a estar más sanos que la población general. Como usted recordará, con el fin de participar en MESA usted no podía tener ninguna enfermedad cardiovascular. Tenemos que reconocer que existen diferencias entre MESA y la población general, pero existen suficientes coincidencias que podemos aprender sobre las disparidades al estudiarlas en MESA.

11. Disparidades en la salud: ¿Cómo trata el hecho del participante que se traslada del centro de la ciudad a las áreas suburbanas durante el estudio?

¡Una buena pregunta! Añadimos el tiempo en el que usted puede haber vivido en el centro de la ciudad con la exposición que puede haber tenido cuando usted se trasladó a los suburbios. Nos aseguramos de que tomamos en consideración cuánto tiempo ha vivido usted en cada uno de estos dos diferentes lugares.

12. MESA Mind: ¿Se harán más pruebas cognitivas en el futuro?

Sí; además de las evaluaciones cognitivas que se están haciendo ahora mismo en la primera visita de MESA Mind (2019-2021), habrá evaluaciones cognitivas repetidas en la segunda visita MESA Mind en 2022-2023.

13. MESA Mind: ¿Qué detalles incluirá la carta con mis resultados de MESA Mind? ¿Cómo los puedo recibir?

En un momento dado, las evaluaciones cognitivas proporcionan una información excelente sobre sus puntos fuertes específicos y retos en el pensamiento y la memoria. Su rendimiento es muy específico de usted, y está influido por su edad, educación y muchos otros factores. MESA Mind no intenta darle un diagnóstico clínico ni proporcionarle muchos detalles específicos en esta primera evaluación. Consideramos esto como su función inicial y la usamos para examinar los cambios con el paso del tiempo.

El poder de MESA Mind está basado en la repetición de esta evaluación cada 2-3 años para hacer un seguimiento de su cambio individual en las áreas de la función cognitiva (p. ej., memoria, aprendizaje, velocidad de procesamiento, lenguaje, etc.). Esto proporciona una visión más precisa de su salud cognitiva y de los posibles riesgos para los problemas cognitivos relacionados con la edad. Estamos contentos de compartir esta información con su médico si usted lo solicita.

MESA Mind también crea imágenes del cerebro con escáneres de imágenes por resonancia magnética (MRI) y tomografía por emisión de positrones (PET). Cuando

usted complete la MRI cerebral, le enviaremos también una fotografía de su cerebro para que la guarde.

Recuerde, las evaluaciones cognitivas detalladas en MESA MIND se suponen que sean difíciles, como un ejercicio para su cerebro.

14. MESA Mind: ¿Cómo puedo mantener mi función cognitiva o mejorar la memoria? ¿Recomienda usted algún medicamento para mejorar la memoria? ¿Es la enfermedad de Alzheimer una enfermedad evitable?

Informes recientes han resumido para nosotros lo que conocemos en la actualidad sobre la prevención, el tratamiento y la atención para la demencia, [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Unos pocos mensajes claves destacan que, aunque la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas con la edad son difíciles de tratar, ¡son en gran medida evitables! Estas demencias relacionadas con la edad no son inevitables y en raras ocasiones están predestinadas por nuestros genes. Esto significa que podemos trabajar para disminuir nuestro riesgo a lo largo de nuestra vida mediante lo siguiente: adquirir más educación, dejar de fumar, tratar los trastornos médicos frecuentes como la hipertensión, diabetes, depresión y la pérdida de la audición, hacer más ejercicio y mantener contactos sociales estrechos.

Revisemos algunos de estos puntos en detalles:

En primer lugar, pensamos que moverse más es muy importante para la salud cerebral. Hacer ejercicio no solo es ir al gimnasio; es también realizar más movimientos. El ejercicio no solo es bueno para su corazón; también suministra sangre a su cerebro. En segundo lugar, pensar más, aprender más y socializar más se piensa también que mejoran su salud cerebral. Finalmente, controlar su presión sanguínea y condiciones, como la diabetes, son también importantes para su salud cerebral. Las dos acciones más importantes que usted puede hacer para mantener su cerebro sano son controlar su presión sanguínea y controlar su diabetes.

Si esto resulta familiar es porque la mayoría de estas recomendaciones son también las recomendaciones para mejorar la salud cardiovascular.

En resumen, la salud del corazón = salud del cerebro. Esto es en parte por lo que estudiamos la salud del cerebro en MESA Mind.

Questions? Contact your MESA Field Center at:

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:

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