

El Mensajero de MESA

¡El Examen 6 de MESA está en marcha!

Por la Oficina del Proyecto de MESA, NHLBI

¡Estamos contentos de anunciarle que el Examen 6 de MESA está ahora en marcha! Esperamos ver a todos los participantes de MESA antes que termine el periodo de examen en abril del 2018. A partir de mediados de julio de 2017, aproximadamente 2,200 participantes han asistido al Examen 6 en todos los Centros del Campo desde septiembre de 2016. ¡Sinceramente apreciamos su participación!

Durante el Examen 6, a todos se les pide que participen en el examen “principal”, que incluye los componentes habituales como medir la presión arterial, estatura y el peso; la extracción de sangre y responder a preguntas sobre su historial médico y estilo de vida. Los investigadores de MESA pueden comparar estas nuevas mediciones con las mediciones de sus exámenes anteriores con el fin de ayudarnos a detectar y entender los cambios que ocurren con el tiempo. También hay componentes del examen que pueden no ser habituales para usted:

Una “**prueba de caminata por seis minutos**” de un lado a otro de un pasillo. La distancia que usted puede caminar en un total de seis minutos ayuda a evaluar su nivel de funcionamiento físico.



Un **ecocardiograma** es una prueba indolora de ultrasonido del corazón que usa ondas sonoras para crear una imagen del corazón con el fin de examinar su tamaño, forma y cómo funciona.



A los participantes en el centro del campo de Wake Forest se les puede pedir que **caminen en una máquina de andar** mientras se monitorea su corazón y respiración.



Le pueden pedir que use un **monitor del corazón con parches** durante aproximadamente un mes después de su visita del examen para detectar los latidos cardiacos irregulares como una fibrilación auricular.



A todo el mundo se le pedirá que participe en las **pruebas de función cognitiva**.



Las **pruebas de la función pulmonar** incluyen la espirometría (prueba respiratoria) y un escáner de tomografía computarizada (CT) para ayudarnos a entender mejor las enfermedades del pulmón, como el asma, enfisema y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) y sus relaciones con la enfermedad del corazón.



Cuando combinamos la información que usted ha compartido con MESA durante años, estos nuevos componentes ayudarán al avance de nuestra comprensión de la salud y enfermedad cardiovascular.

Usted le proporciona a MESA importante información personal de salud. Durante su visita a la clínica, le dirán su estatura, peso, índice de masa corporal (la relación entre su peso y estatura) y la presión arterial. Varias semanas después de su visita, usted recibirá una carta con los resultados de sus análisis de sangre. Éstos incluyen su nivel de colesterol, azúcar en sangre y niveles de A1C (indicadores de posible diabetes), así como la información sobre su función renal. Usted recibirá otra carta con los resultados de otras pruebas, que pueden incluir su prueba respiratoria y el escáner CT del pulmón, ecocardiograma y del monitor del ritmo cardiaco (si fue elegido para usarlo). Los resultados también se enviarán a su proveedor personal de atención de salud, si usted nos da permiso.

¡Usted es importante para MESA! Si ya asistió al Examen 6, gracias. Si no ha asistido todavía al Examen 6, ¡esperamos verlo!

Si tiene preguntas sobre el examen o sus resultados, por favor, llame al centro del campo al teléfono que se encuentra en la página 3. 

Combatiendo la enfermedad de Alzheimer en MESA

Por Timothy Hughes Ph.D, Wake Forest School of Medicine

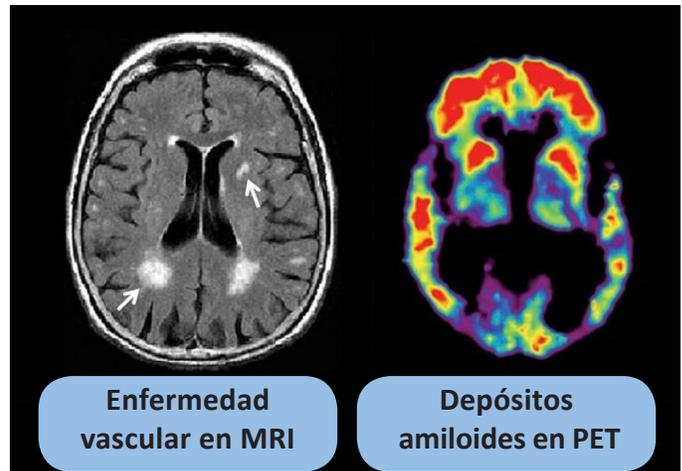
En las últimas décadas, la investigación ha demostrado que la enfermedad de Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento. La enfermedad de Alzheimer causa dificultades para recordar eventos recientes, concentrarse y hacer las actividades habituales. Esto ha inspirado a los investigadores a buscar formas para prevenir esta enfermedad que cambia la vida. En particular, los investigadores están interesados en el papel que la diabetes y la hipertensión pueden jugar en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

La enfermedad de Alzheimer se debe a la acumulación de ciertas proteínas en el cerebro a medida que envejecemos. Estas formas de proteínas se llaman “placas de amiloide y ovillos de tau”. La enfermedad vascular (enfermedades de los vasos sanguíneos) puede dañar el cerebro y contribuir al desarrollo de las placas de amiloide de la enfermedad de Alzheimer. Al prevenir la enfermedad en los vasos sanguíneos, podemos ayudar a impedir la enfermedad de Alzheimer. La hipertensión y la diabetes son dos afecciones comunes que pueden causar problemas en los vasos sanguíneos, así que es importante prevenir y tratar estos factores de riesgo.

En el 2016, los investigadores de MESA comenzaron un nuevo e interesante grupo de estudios en los centros de Wake Forest y Johns Hopkins diseñado para ayudarnos a entender mejor cómo la hipertensión y la diabetes pueden contribuir al riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia en años posteriores de la vida. El estudio de “Memoria de MESA” y el estudio de “Memoria Epigenética de MESA” están conducidos por los investigadores de la Universidad de Wake Forest: el Dr. Timothy Hughes y el Dr. Jingzhong Ding.

Juntos, estos estudios añadirán pruebas detalladas de pensamiento y memoria a más de 1,000 participantes de MESA en el Examen 6. Estas pruebas cognitivas muestran a los investigadores más sobre lo que puede estar causando problemas con el pensamiento y la memoria en la medida que envejecemos.

En el centro de Wake Forest, en el estudio de Memoria de MESA también se toman imágenes del cerebro usando la imagen por resonancia magnética (MRI) y la tomografía por emisión de positrones (PET) para revelar cómo la enfermedad vascular puede dañar el cerebro.



Anormalidades del cerebro observadas en imágenes de adultos mayores. A la izquierda, las flechas señalan la enfermedad vascular frecuentemente observada en la MRI. A la derecha, la imagen de PET muestra las placas de amiloide en rojo. Aunque tenga estas anomalías, no garantizamos que una persona desarrolle la enfermedad de Alzheimer. Éstas aumentan el riesgo de una persona de desarrollar la enfermedad.

Los estudios de MESA son importantes porque nos ayudan a entender cómo la enfermedad vascular puede contribuir a la enfermedad de Alzheimer. Las mediciones detalladas que usted proporciona a MESA pueden ayudarnos a descubrir nuevas formas para tratar y prevenir la enfermedad de Alzheimer. Sin una forma eficaz de prevenir la enfermedad de Alzheimer, se espera que el número de pacientes con Alzheimer se triplique en las próximas décadas.

“Esto es especialmente importante en nuestras diversas culturas. La mayoría de nosotros no se da cuenta que las minorías étnicas corren un riesgo mayor de desarrollar la enfermedad de Alzheimer comparado con los adultos mayores de raza blanca de la misma edad. MESA es un lugar ideal para estudiar cómo la enfermedad vascular lleva a cabo el proceso que conduce a la enfermedad de Alzheimer peor para algunas personas y cómo esto puede explicar el motivo por el cual algunas personas tienen un riesgo mayor”, dice el Dr. Timothy Hughes.

Si usted participa actualmente en el centro Wake Forest o en el centro Johns Hopkins, lo invitamos a unirse con nosotros en los estudios de Memoria de MESA, ya que trabajamos juntos para encontrar las respuestas para prevenir la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas. Los investigadores de MESA están trabajando para brindar estos estudios a todos los participantes en un futuro cercano. ❤️

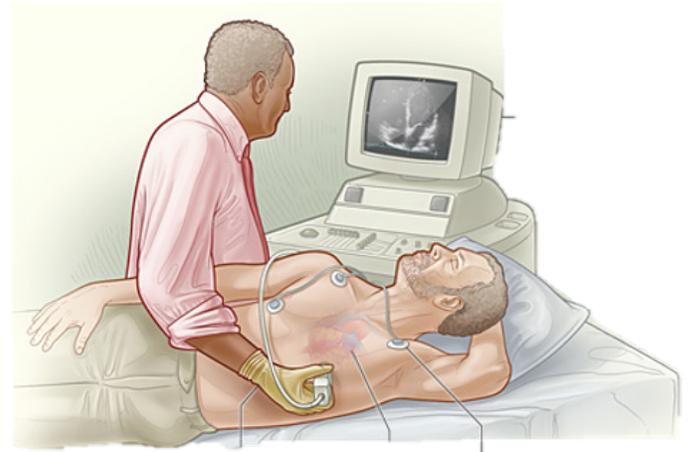
Buscando señales de la insuficiencia cardiaca temprana

Por el Dr. Alan Bertoni, Wake Forest School of Medicine y el Dr. Sanjiv Shah, Northwestern University

La insuficiencia cardiaca es un problema de salud frecuente y muy grave, especialmente entre adultos de 65 años de edad y mayores. En la insuficiencia cardiaca, el corazón ya no bombea la sangre a todo el cuerpo con la eficiencia que una vez lo hizo. Esto da lugar a síntomas como falta de aire (particularmente durante el ejercicio), hinchazón en las piernas y fatiga.

Las causas de la insuficiencia cardiaca no se entienden bien. Desafortunadamente, la insuficiencia cardiaca con frecuencia no se diagnostica hasta que ya es muy tarde para tratarla de manera eficaz. Una parte del Examen de MESA actual trata de descubrir algunos misterios de la insuficiencia cardiaca. ¿Qué factores de riesgos dan lugar a formas tempranas de insuficiencia cardiaca? ¿Qué tan común es la insuficiencia cardiaca temprana? ¿Podemos entender los mecanismos de la insuficiencia cardiaca temprana al estudiar el corazón y los vasos sanguíneos usando los estudios de imágenes y las pruebas de laboratorio?

En este examen, los investigadores medirán las características del corazón y los vasos sanguíneos. Estas medidas serán comparadas con las medidas de los exámenes de MESA anteriores con el fin de buscar tendencias que puedan ayudar a predecir la insuficiencia cardiaca temprana. Durante el examen, usted completará cuestionarios sobre su actividad física, los síntomas de la insuficiencia cardiaca y los factores de riesgo. Realizará una prueba de caminata por seis minutos como una medida de la salud cardiovascular. Además, los investigadores tomarán fotos del corazón con un ecocardiograma



La ilustración muestra un paciente sometiéndose a un ecocardiograma. El paciente se acuesta del lado izquierdo. El técnico mueve un transductor sobre el pecho del paciente, mientras visualiza las fotos del eco en una computadora.

(ultrasonido del corazón) y harán una prueba de las propiedades de los vasos sanguíneos (rigidez de las arterias). También se analizará la sangre para detectar una hormona producida por el corazón. Los niveles elevados pueden ser un signo de insuficiencia cardiaca temprana. Algunos participantes de MESA en el centro del campo de Wake Forest también tendrán una prueba de ejercicio en una máquina de andar, que se considera una prueba muy exacta de la situación de la insuficiencia cardiaca.

Toda esta información, junto con la información recopilada en exámenes previos, nos ayudará a definir la insuficiencia cardiaca temprana y entender su relación con los factores tales como la presión arterial alta, diabetes y función del corazón. Los conocimientos aprendidos de estas mediciones tendrán al final, un impacto en el campo de la prevención y el tratamiento de la insuficiencia cardiaca. ❤️

¡El examen 6 se está realizando ahora!
El grupo de su centro de campo espera verlo pronto.
Si está preparado para asistir a su visita,
¡Gracias!

¿Preguntas? Comuníquese con el Centro del Campo de MESA en:

Wake Forest:

Catherine Nunn, RN - (336) 716-6650

Columbia:

Cecilia Castro - (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 o Sameh Tadros - (626) 979-4920

Nutrición, actividad física y obesidad



La buena nutrición, la actividad física y un peso corporal saludable son partes esenciales de la salud y el bienestar de una persona. Juntos, pueden disminuir el riesgo de una persona de desarrollar afecciones graves de salud, como la presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedad del corazón accidente cerebrovascular y cáncer. Una dieta saludable, actividad física regular y alcanzar y mantener un peso saludable también son fundamentales para evitar que las afecciones de salud empeoren con el tiempo.

Sin embargo, la mayor parte de los norteamericanos no comen una dieta saludable y no son físicamente activos para mantener una salud apropiada. Menos de 1 en 3 adultos e incluso una proporción menor de adolescentes come la cantidad recomendada de vegetales todos los días. El problema se agrava por el hecho de que la mayoría de los adultos (81.6%) y adolescentes (81.8%) no realiza la cantidad recomendada de actividad física.

Como resultado de estas conductas, en los Estados Unidos se ha experimentado un dramático aumento de la obesidad. Hoy, aproximadamente 1 en 3 adultos (34.0%) y 1 en 6 niños y adolescentes (16.2%) son obesos. Las afecciones relacionadas con la obesidad incluyen la enfermedad del corazón, el accidente cerebrovascular y la diabetes tipo 2, los cuales están entre las principales causas de muerte. Además de las consecuencias graves para la salud, el sobrepeso y la obesidad aumentan significativamente los costos médicos y poseen una extraordinaria carga sobre el sistema de prestación de cuidado médico de los Estados Unidos.

Garantizar que todos los norteamericanos coman una dieta saludable, participen regularmente en actividades físicas y logren y mantengan un peso corporal saludable es importante para mejorar la salud de los norteamericanos en todas las edades.

Con el fin de leer estas noticias y otras sobre los principales indicadores de salud en E.U., visite: <https://www.healthypeople.gov/2020/>

 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