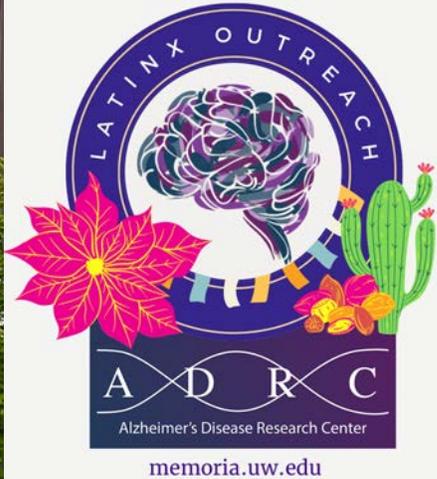


UNIVERSITY of
WASHINGTON



BOLETÍN DE UW ADRC PARA LA COMUNIDAD

VERANO 2023

COMUNIDAD

CONOZCA EL EQUIPO

DESCUBRIMIENTOS

CONSEJOS DE SALUD

PRÓXIMOS EVENTOS

RECURSOS

¡HEMOS ESTADO OCUPADOS EN SU COMUNIDAD!

El Centro De La Raza's 16th Annual Cinco De Mayo Celebration

El Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer (ADRC) participó en la 16ª Celebración Anual de Cinco de Mayo el 6 de mayo del 2023. Los miembros del equipo, Janet Rojina y Katherine López, presentaron información sobre la enfermedad de Alzheimer y compartieron recursos con los miembros de la comunidad que participaron en el evento. Este evento fue una gran oportunidad, dando a los miembros de la comunidad latino/a aprendizaje sobre la importancia de la participación en las investigaciones.

2023 Washington State Promotores/Community Health Workers Training

Miembros de la facultad del ADRC asistieron la 2023 Washington State Promotores/Community Health Workers (CHW) Network Training que se llevó a cabo en el Lazy F Camp & Retreat Center en Ellensburg, Washington, desde 29 al 31 de mayo del 2023. El CHW Network Training es un evento anual donde promotores de todo el estado de Washington se reúnen para el desarrollo de la fuerza laboral. Linda Ko, PhD y Karen Torres, Psy.D. fueron invitadas a presentar acerca de la salud del cerebro, ADRC y la importancia de la representación de la comunidad en las investigaciones. Durante este tiempo, las personas compartieron sus historias personales sobre la enfermedad de Alzheimer, hicieron preguntas acerca de la enfermedad de Alzheimer y demencias y recibieron informaciones en como participar en investigaciones.

FOCO DE ATENCION A UN MIEMBRO DEL EQUIPO

Sonia Bishop

Sonia es una supervisora de estudios científicos colaborando con la Junta Asesora Comunitaria de ADRC y dirigiendo el reclutamiento y la inscripción de participantes latinos/as y asiático e isleños del Pacífico (AAPI). Como el miembro del equipo de investigación multicultural de la Dra. Ko, ella ha desarrollado colaboraciones con organizaciones comunitarias que sirven a las poblaciones inmigrantes, tales como las comunidades latinas y asiático-americanas. Ella tiene más de 20 años de experiencia administrando los estudios de investigación, colaborando con más de 40 empleados, dirigiendo Juntas Asesoras de Empleados y Comunitarias en Seattle, el Valle de Yakima del estado de Washington y la Nación Navajo. Fuera del trabajo, Sonia pasa tiempo con su familia. Tiene dos hijos, uno en la escuela secundaria y el otro en la armada de los Estados Unidos. Le gusta correr, nadar y andar en bicicleta de montaña en su tiempo libre.



Nuevas pistas científicas sobre el Alzheimer surgen en un estudio de las células inmunes del cerebro

Investigadores del UW, los cuales utilizando muestras de autopsias del cerebro de 22 participantes de la investigación de ADRC han hecho un nuevo descubrimiento sobre la microglía y su relación con la enfermedad de Alzheimer y las terapias dirigidas.

La microglía es un tipo de célula que juega un papel importante en la salud de nuestro cerebro. Tienen diversas funciones, como mantener el funcionamiento normal del cerebro, luchar contra infecciones y limpiar y eliminar las células muertas y otros residuos. Este sistema de eliminación de residuos tiene la gran responsabilidad de digerir grupos de proteínas anormales que pueden acumularse en el cerebro y con el tiempo, aumentar el riesgo de padecer de la enfermedad de Alzheimer.

Las investigaciones sugieren que en las personas con patología de la enfermedad de Alzheimer en el cerebro, algunas microglías reaccionan con fuerza excesiva, causando mucha inflamación y esto impulsa la enfermedad, en lugar de prevenirla.

Los investigadores de ADRC están conduciendo investigaciones para aprender más acerca de los grupos de microglía que impulsan la enfermedad de Alzheimer. Estos estudios están investigando la expresión de los genes de la microglía, es decir, los mensajes que se convierten en proteínas para que la célula las utilice para realizar su trabajo específico. Los investigadores encontraron tres grupos diferentes de microglía que no se habían visto antes en el cerebro humano.

"Fue un hallazgo realmente interesante para nuestro equipo", dice Katherine Prater, PhD, investigadora postdoctoral en la Facultad de Medicina del UW en el Laboratorio del Jayadev.



Katherine Prater, PhD | Suman Jayadev, MD

Los tres grupos mostraron señales de estar involucrados en las funciones de eliminación de residuos. También encontraron uno de los grupos con mayor frecuencia en los cerebros de las personas que tuvieron la enfermedad de Alzheimer durante su vida. Estas microglías también mostraron signos de actividad inflamatoria. Este hallazgo sugiere que podrían estar respondiendo al estrés de la patología de la enfermedad del Alzheimer de una manera específica", dice Prater.

El equipo desarrolló una nueva aplicación usando una tecnología existente para extraer microglía del tejido del cerebro autopsiado. Su método les permitió obtener microglía en cantidades más altas de lo que antes era posible, permitiéndoles hacer observaciones y entender en detalle, los diferentes grupos de células de microglía que están presentes en el cerebro.

Los hallazgos proporcionan una nueva pista en cómo algunas microglías reaccionan a la enfermedad de Alzheimer y podrían ser el enfoque de un tratamiento en el futuro. "En lugar de usar medicamentos para tratar a toda la población de células inmunitarias, ahora podemos enfocarnos solo en el tipo de microglía que causa daño", dice Prater. El equipo de investigación está listo para estudiar las funciones de la microglía en la enfermedad de Alzheimer con más precisión, pudiendo llevar a mejores tratamientos en el futuro.

Estudio: Prater, K.E., Green, K.J., Mamde, S. et al. Human microglia show unique transcriptional changes in Alzheimer's disease. Nat Aging (2023).

Consejos para la salud y el bienestar del cerebro

- **Construye un plato saludable.** Elija más cereales integrales, frutos rojos, verduras de hoja verde, nueces, mariscos, aceite de oliva y alimentos fermentados, como el yogurt natural, kimchi, miso y kéfir. Coma menos alimentos altamente procesados, como pan blanco, dulces empaquetados y refrescos.
- **Tome tiempo para relajarse.** Siéntese en la naturaleza por 20 minutos. Preste atención a su respiración y sintonice con los sonidos que le rodean. Note sus pensamientos y regrese su atención al presente, sin juzgar.
- **¡Muévase!** De cualquier manera, que sea segura para usted, trate de participar en una actividad física todos los días, como caminar, bailar o hacer ejercicios de silla de bajo impacto.
- **Aprenda algo nuevo, juntos.** Realice actividades energizantes que aumentan su círculo social. Inscríbase en una clase de introducción al arte, sea voluntario en una organización local o únase a un grupo de caminatas.
- **Aumente su habilidad de dormir haciendo actividad física o algo que requiera esfuerzo mental todos los días.** Un día activo cansa y ayuda al cerebro a acumular presión para dormir, o el impulso del cerebro para dormir y permanecer dormido. Esto ayuda al cerebro a recuperarse, recargarse y limpiar los productos de desecho.

Obtenga más información en Alimentos para la salud y el bienestar del cerebro del Memory and Brain Wellness Center.

Una actualización del Núcleo de estadísticas y gestión de datos de ADRC

“Es emocionante ser parte de ADRC y trabajar para que la base sea lo más sólida posible”.



Ali Shojaie, PhD



Astrid Suchy-Dicey, PhD

El Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer (ADRC) agradece a las personas que participan en nuestra investigación para entender cómo la memoria y el pensamiento pueden cambiar con el tiempo. El estudio de investigación genera una gran cantidad de datos e informaciones sobre la salud del cerebro. El manejo de estos datos valiosos es de alta importancia y el ADRC tiene un programa dedicada para ello: el Núcleo de Estadísticas y Administración de Datos (DMS). Este núcleo o programa está dirigido por Ali Shojaie, PhD y Astrid Suchy-Dicey, PhD.

La prioridad del Núcleo de DMS es garantizar que las informaciones de los participantes de nuestra investigación es correctamente recopilada y mantenida de manera segura en el UW. El equipo de DMS también prepara los datos del estudio para que los investigadores los utilicen por nuevos descubrimientos científicos sobre la salud del cerebro y la enfermedad de Alzheimer.

A partir de 2023, DMS Core está completando un proyecto de largo plazo para mejorar y optimizar el proceso de recopilación de todos los datos de los participantes de ADRC. El nuevo sistema permitirá una recopilación más directa y precisa y servirá como un registro completo, que nos ayudará a entender cómo un participante ha interactuado con el ADRC. El desarrollo de este nuevo sistema de "electronic data capture" ha sido dirigido por los miembros del equipo de ADRC, Tung Le y Robin Stillwell.

“Cuando las personas escuchan ‘manejo de datos y estadísticas’, pueden pensar que es algo misterioso”, dice Suchy-Dicey. “Pero los datos afectan todo en nuestro centro. No siempre es bonito, pero es importante. Los datos son la base del ADRC. Es emocionante ser parte del centro y colaborar para que la base sea lo más sólida posible”.

Otro objetivo clave del Núcleo de DMS es garantizar que los estudios de investigaciones realizados con datos de ADRC sean de alta calidad y produzcan resultados que avancen el campo de la investigación del Alzheimer. “Si un/a investigador/a desea utilizar cualquier aspecto de los datos de ADRC, podemos ayudarle a encontrar la mejor manera de diseñar su estudio para lograr sus objetivos de análisis”, dice Shojaie. El Núcleo de DMS actúa como un guardián de los datos de los participantes. El equipo de DMS asegura que los datos no incluyan la información personal de los participantes, esto significa que los registros de datos no están vinculados con ninguna información personal y garantiza la privacidad de los participantes.

El Núcleo de DMS está especialmente orgulloso de apoyar los Proyectos anuales premiados por ADRC que son dirigidos por los investigadores que están en la primera etapa de su carrera. El equipo del Núcleo de DMS ayuda a los premiados a pensar en la mejor manera de utilizar los datos de ADRC y los métodos matemáticos necesarios para responder a sus preguntas de investigación. Los proyectos premiados en el año 2023-2024 incluyen un estudio acerca de cómo el tratamiento de los trastornos del sueño puede mejorar la salud del cerebro y otros proyectos sobre la enfermedad de Alzheimer. Estos fueron posibles gracias a los generosos miembros de nuestra comunidad que participan en el centro.



Tung Le



Robin Stillwell, MHIHM

PRÓXIMOS EVENTOS

Para encontrar eventos locales sobre el Alzheimer y la salud del cerebro, visite el calendario en línea del Centro de Bienestar Cerebral y Memoria de Medicina de la Universidad de Washington: depts.washington.edu/mbwc/calendar



RECURSOS:



¡Visite y siga nuestra página de Facebook de ADRC!
facebook.com/UWADRC



Asociación de Alzheimer

Teléfono: 1-800-272-3900

Correo electrónico: info@alz.org

Sitio web: alz.org

Llame a la línea de ayuda las 24 horas de la Asociación de Alzheimer para hablar gratis con un/a trabajador/a social con nivel de maestría, en cualquier día o hora.

Explore los programas educativos mensuales ofrecidos por Asociación de Alzheimer del estado de Washington:
alz.org/alzwa/helping_you/education



Conexión Contigo de Lupita Zamora es un programa de radio independiente en español para la comunidad donde encontrará información, oportunidades y más.

facebook.com/ConexionContigoRadio

Visite Alzheimers.gov para obtener información de salud actualizada adaptada a los cuidadores, las personas que viven con demencia y los profesionales.

En inglés: Alzheimers.gov/en



Contáctenos:

Preguntas sobre este boletín:

Correo electrónico:

adrc-community@uw.edu

UW Memory and Brain Wellness Center:

Sitio web: uwmemoryandbrain.org

En español: memoria.uw.edu

UW Alzheimer's Disease Research Center

Sitio web: uwadrc.org

Teléfono: 206-744-0588 o gratuito al 855-744-0588

Correo electrónico: uwadrc@uw.edu