

UW ADRC BOLETIN DE LA COMUNIDAD

FALL 2023

CONOCER
AL EQUIPO

COMUNIDAD

INVESTIGACIÓN

EVENTOS

CONSEJOS DE
SALUD

RECURSOS

¡HEMOS ESTADO OCUPADOS EN SU COMUNIDAD!

Feria de la Salud del Cerebro y Recursos Comunitarios, 5 de agosto de 2023

"Una oportunidad para proporcionar recursos y educación sobre la enfermedad de Alzheimer y la salud del cerebro"

El Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de la Universidad de Washington organizó un evento gratuito de medio día enfocado en la importancia de la salud del cerebro y el envejecimiento. La Feria de la Salud del Cerebro y Recursos Comunitarios era una educación interactiva sobre la salud del cerebro, oportunidades para participar en investigaciones, un almuerzo gratis para participantes, y había regalos. Este evento se llevó a cabo el sábado 5 de agosto en el centro cultural El Centro de la Raza Centilia.

Cafecito y Charla de UW ADRC, 17 de junio de 2023

El Cafecito y Charla de UW ADRC proporcionó un espacio íntimo para que los miembros de la comunidad latina aprendieran sobre la investigación de la Enfermedad de Alzheimer y se reunieran y conversaran. Sonia Bishop y Janet Rojina compartieron información sobre lo que es el ADRC, nuestro propósito, la importancia de contar con la participación de la comunidad latina/a/e/x en la investigación, y lo que implica la participación en el estudio. Los participantes también tuvieron la oportunidad de hacer preguntas sobre la investigación y la participación de la comunidad.

MIEMBRO DEL EQUIPO DESTACADO

Theresa Kehne

Theresa es coordinadora de investigación clínica en la Clínica de Medicina de Memoria y Bienestar del Cerebro de la Universidad de Washington (UW MBWC). Ella ayuda a pacientes de todos los orígenes que tienen preocupaciones relacionadas con la memoria y sus familias guiándoles hacia la participación en la investigación. Ella apoya los estudios de investigación del ADRC, incluyendo ensayos clínicos, y supervisa el Registro de Investigación del ADRC de la Universidad de Washington. Como miembro del equipo de Alcance, Reclutamiento y Participación (ORE) del ADRC de la Universidad de Washington, Theresa ha trabajado con las doctoras Torres, Domoto-Reilly y Ko en proyectos de investigación que se asocian con la comunidad latina en Sumner, WA. Fuera del trabajo, Theresa le gusta pasar tiempo con su familia y amigos y es una amante del aire libre.





Un médico del sueño estudia el tratamiento de la apnea del sueño para prevenir la demencia

Una buena noche de sueño es muy reparadora, y ello es gracias al ciclo nocturno de limpieza del cerebro durante el sueño. Durante este proceso, llamado "depuración glinfática", un fluido acuoso recorre los vasos sanguíneos del cerebro, aportando nutrientes y eliminando residuos.

Yeilim Cho, MD

La capacidad del cerebro para eliminar los productos de desecho durante el sueño profundo no sólo regenera nuestra mente y nuestro cuerpo, sino que también es importante para mantener la salud del cerebro y prevenir la demencia en el futuro. Desafortunadamente, las personas con trastornos respiratorios relacionados con el sueño sin tratamiento no se despiertan descansadas. La apnea obstructiva del sueño, la más común de estas afecciones, hace que una persona deje de respirar y empiece a respirar repetidamente durante el sueño, alterando su progresión normal hacia ciclos de sueño profundo y manteniéndola en una fase de sueño más ligero. La Dra. Yeilim Cho es médica especialista en medicina del sueño e investigadora en el Centro Clínico, Educativo y de Investigación de Enfermedades Mentales, donde atiende a veteranos con trastornos del sueño. La Dra. Cho también proporciona educación sobre los trastornos del sueño y ayuda a las poblaciones de bajos ingresos y sin seguro médico a acceder al diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño en una clínica del sueño gratuita en la Federal Way. "Las personas con trastornos respiratorios relacionados con el sueño que no reciben tratamiento están perdiendo esa oportunidad de regenerar plenamente su cuerpo por la noche", dice Cho. "Lamento cuando veo que esto ocurre, porque este problema puede tratarse". Un dispositivo llamado CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias) es el tratamiento estándar de la apnea obstructiva del sueño, lo cual ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias durante el sueño. "He oído a muchas personas de mediana edad decir que no pueden vivir sin la CPAP porque han notado que su función y memoria durante el día han mejorado drásticamente", menciona Cho.

Una defensora de aumentar la educación sobre los trastornos respiratorios relacionados con el sueño en el cuidado primario y público, la Dra. Cho espera que la medicina adopte la detección de estas condiciones a partir de los 45 años en las personas con factores de riesgo como el sexo masculino, la edad avanzada, el estado posmenopáusico, un índice de masa corporal más elevado y anomalías craneofaciales y de las vías respiratorias superiores. En colaboración con el ADRC, la Dra. Cho y sus colegas del laboratorio Iliff de la Universidad de Washington están realizando un estudio clínico experimental en personas recién diagnosticadas de apnea obstructiva del sueño. El equipo evaluará el aclaramiento glinfático de los participantes en el estudio mediante imágenes cerebrales no invasivas. El estudio está diseñado para demostrar si los trastornos respiratorios relacionados con el sueño afectan la capacidad del cerebro para eliminar los productos de desecho durante el sueño y si el tratamiento con CPAP mejora este aspecto crucial de la función glinfática. "Creo firmemente que el estudio del sistema glinfático nos abrirá la puerta para comprender la relación entre los trastornos del sueño y el deterioro cognitivo", afirma Cho. Si sospecha que padece un trastorno respiratorio relacionado con el sueño, Cho recomienda consultar a su médico para que le derive a una clínica del sueño, sobre todo si su compañero(a) de cama nota ronquidos fuertes o periodos donde para de respirar. Hoy en día, las pruebas para detectar la apnea del sueño pueden hacerse en casa.

Consejos para dormir

Siga una rutina y mantenga un horario de sueño constante.

Haga algo físicamente activo o mentalmente desafiante todos los días.

Intente reducir las bebidas con cafeína a partir de las 2 o 3 de la tarde.

Cree un ciclo de luz-oscuridad en su dormitorio.

Hable con su médico si cree que puede tener apnea del sueño o problemas para respirar por la noche.

Evite la televisión, los lectores electrónicos y las tabletas/smartphones justo antes de acostarse.

Enhancing Participation by Minoritized Groups in AD/ADRD Research

October 3rd – 4th, 2023

#EMP2023

knightadrc.wustl.edu/emp



Janet Rojina MPH, Derick Aranda MD, Luciana Fonseca PhD, Suman Jayadev MD, y Linda Ko PhD (desde la izquierda) de UW ADRC asistieron una conferencia organizada por el ADRC para discutir y dar forma al futuro de la participación en la investigación de la enfermedad de Alzheimer.

"Me gustó mucho conocer y establecer contactos con otros colegas del ADRC y ver la creatividad en su proceso de desarrollar asociaciones auténticas con la comunidad."
-Linda Ko, Líder del equipo ORE ADRC UW.

Por Janet Rojina, MPH, coordinadora de investigación del equipo de Alcance, Reclutamiento y Participación (ORE) del ADRC de la Universidad de Washington

Este octubre, tuve el privilegio de viajar a St. Louis, Missouri, para asistir a la "Conferencia sobre la mejora de la participación de grupos minoritarios en la investigación de la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas." Este evento fue organizado y acogido por el Centro Knight de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer y sirvió como continuación y ampliación del taller de 2018 sobre la Participación Afroamericana en la Investigación e involucró a los 37 ADRCs y ADRCs exploratorios a nivel nacional, así como a otros grupos que colaboran con las comunidades.

La idea era reunir a miembros de la comunidad académica para entablar conversaciones y ayudar a dirigir la participación en la investigación de la Enfermedad de Alzheimer para incluir la representación de grupos minorizados. Este es un tema de gran importancia para la investigación sobre la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas, ya que se prevé que en 2050 más del 40% de los adultos mayores pertenecerán a poblaciones minoritarias. Históricamente, los individuos que participan en la investigación son predominantemente blancos, por eso hay importancia de abordar esta cuestión.

Para mí, esta fue una oportunidad particularmente emocionante porque una gran parte de mi responsabilidad como Coordinadora de Investigación en el equipo UW ADRC incluye la creación de colaboraciones con miembros de la comunidad de grupos minoritarios o subrepresentados, proporcionar educación sobre la salud del cerebro, y brindar oportunidades de participar en UW ADRC a las comunidades que han sido históricamente subrepresentados en los estudios de investigación. Mi objetivo en la conferencia era obtener nuevas ideas de los presentadores, mis compañeros y el trabajo que están haciendo para poder comparar nuestros enfoques, aprender de otros grupos y también compartir estrategias exitosas de nuestro centro.

Creación de confianza Mark Gluck, PhD de la Universidad de Rutgers, presentó 10 estrategias basadas en evidencia que su equipo empleó para reclutar a más de 500 afroamericanos mayores de la zona de Newark en su programa de investigación de la salud cerebral desde 2015. Ejemplos de las estrategias incluyen la creación de confianza a través de inversiones a largo plazo en la salud de la comunidad y la contratación de un gran equipo de alcance con conexiones fuertes con la comunidad. "Esta presentación ofreció soluciones prácticas e ideas que pueden aplicarse fácilmente para reclutar y retener eficazmente a los participantes en la investigación dentro del grupo demográfico masculino afroamericano, que históricamente ha sido el grupo más difícil de involucrar en la investigación", dijo Derick Aranda, MD, de Cleveland Clínica y también un becario en nuestro Componente de Educación de Investigación UW ADRC (REC).

Aprendiendo de la comunidad Dedra Buchwald, MD y directora del equipo de Investigación y Recursos para Nativos del ADRC de la UW, y Amanda Boyd, PhD de la Universidad Estatal de Washington, también compartieron las lecciones aprendidas en el reclutamiento de personas de las comunidades de indios americanos y nativos de Alaska (AI/AN). Destacaron la importancia de distribuir información a través de organizaciones nativas y de incluir a miembros de la comunidad AI/AN en el equipo de investigación.

Ampliando la investigación Los determinantes sociales de la salud del cerebro son factores no médicos, como los recursos del vecindario, la educación, los ingresos, el estrés o la conexión social, que han demostrado influir en los resultados de la salud del cerebro. Megan Zuelsdorff, PhD de la Universidad de Wisconsin-Madison, presentó una iniciativa nacional para recopilar sistemáticamente esta información de los participantes en la investigación del ADRC. Estudiar el contexto social y medioambiental de las vidas de los participantes, junto con sus datos médicos y biológicos, es necesario para ayudarnos a entender qué está impulsando las disparidades a nivel de población en el Alzheimer y cómo podemos construir mejores intervenciones clínicas y programas.

Vuelvo de la conferencia con muchas ideas nuevas que puedo poner en práctica, colaboraciones que pueden ser posibles en el futuro y un entusiasmo renovado para seguir haciendo el importante trabajo que hacemos. Mientras trabajo, llevaré conmigo la sabiduría del presentador de la conferencia Sid O'Bryant, PhD de la University of North Texas, que nos animó a "¡Ser audaces!" y reconocer que llegar a comunidades diversas no es más difícil; simplemente requiere un enfoque distinto y UW ADRC es parte de esa sabiduría transformadora.

RECURSOS



Síguenos en Facebook
facebook.com/UWADRC



Asociación de la Enfermedad de Alzheimer

Teléfono: 1-800-272-3900

Email: info@alz.org

Página Web: alz.org

Llame a la línea de ayuda 24 horas de la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer para hablar gratuitamente con un trabajador social de nivel maestría, cualquier día y a cualquier hora.

Explore los programas educativos mensuales ofrecidos por el Capítulo del Estado de Washington de la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer:
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 cuidadores, personas que viven con demencia y profesionales. En Español:
Alzheimers.gov/es



CONTACTANOS

Preguntas sobre este boletín:

Correo electrónico:

adrc-community@uw.edu

Centro de Bienestar de la Memoria y el Cerebro de la UW

Web: uwmemoryandbrain.org

En español: memoria.uw.edu

Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de la UW

Web: uwadrc.org

Teléfono: 206-744-0588 o llamada gratuita al 855-744-0588

Correo electrónico: uwadrc@uw.edu