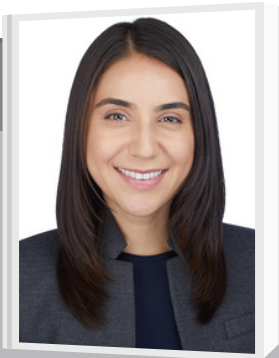




**¡HEMOS ESTADO OCUPADOS EN SU COMUNIDAD!**

### **Evento Embajadores de la Ciencia, Seattle WA**

El Evento de Embajadores de la Ciencia se celebró el 9 de agosto de 2025 en El Centro de la Raza. El evento fue diseñado para reconectar con participantes hispanos/latinos involucrados en el estudio Clinical Core del Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer (ADRC) de la UW. El evento tenía como objetivo compartir actualizaciones sobre la investigación del Clinical Core y del ADRC, mostrar el impacto nacional de las contribuciones de los participantes y ofrecer una experiencia educativa basada en los 6 Pilares de la Salud: mantenerse socialmente activo, comer alimentos saludables para el corazón, mantenerse físicamente activo, seguir aprendiendo, manejar el estrés y priorizar el sueño.



### **FOCO DE ATENCIÓN A UN MIEMBRO DEL EQUIPO**

#### **Maggie Ramirez, PhD, MS**

Maggie Ramirez, PhD, MS, MS, es profesora titular Cheryl M. Scott – Group Health Cooperative, profesora asociada en el Departamento de Sistemas de Salud y Salud de la Población de la Escuela de Salud Pública de la UW, y directora asociada de los programas de Máster en Administración de la Salud de la UW. Recientemente se unió al Núcleo de Divulgación, Reclutamiento y Compromiso del ADRC.

La Dra. Ramírez tiene una formación interdisciplinaria en diseño centrado en el ser humano, investigación en servicios de salud e investigación en sistemas de salud de aprendizaje. Su investigación se centra en diseñar intervenciones habilitadas por tecnología para mejorar la calidad de la atención y los resultados para los cuidadores familiares de personas con enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. La Dra. Ramírez es coinvestigadora principal de una subvención R01 recién otorgada por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, centrada en desarrollar un asistente virtual de IA con funcionalidad de chatbot para apoyar a los cuidadores familiares en STAR-C, un programa basado en la evidencia que enseña estrategias para gestionar los síntomas conductuales y psicológicos de la demencia. Fuera del trabajo, disfruta de la jardinería y de pasar tiempo con su esposo y sus tres hijos pequeños.

# NOTICIA DE LA INVESTIGACIÓN DEL ADRC: NÚCLEO DE BIOMARCADOR DE SANGRE

*Por: Genevieve Wanucha and Katherine Lopez*

## **Biomarcadores sanguíneos y la contribución de los participantes en la investigación: Entrevista con Lynn Bekris, PhD, líder del ADRC Biomarker Core**

Los biomarcadores ofrecen información sobre la salud de una persona, y se pueden colectar y medir de varias maneras. Por ejemplo, los biomarcadores de la sangre pueden medirse en un laboratorio médico, igual que una prueba de colesterol. Las pruebas de imagen cerebral, como la resonancia magnética, son otro tipo de biomarcador y se pueden medir en una clínica. Tomar la presión, también es un biomarcador y niveles altos pueden indicar presión arterial alta. El antígeno prostático específico es otro biomarcador en la sangre, y si esta alto, puede indicar cáncer de próstata. Los biomarcadores ayudan a los médicos a diagnosticar enfermedades, crear planes de tratamiento y determinar si los nuevos tratamientos funcionan.

En la última década, las pruebas de biomarcadores han transformado la forma en que los médicos detectan y monitorean la enfermedad de Alzheimer. Más recientemente, en 2025, la FDA aprobó la primera prueba de sangre para la detección temprana del riesgo de Alzheimer en adultos de 55 años o más con cambios en la memoria y pensamiento. La detención temprana, con el uso del examen de sangre, ayuda a acelerar el proceso para que los pacientes reciban evaluaciones medicas adicionales y apoyo de especialistas de Alzheimer.

Los biomarcadores líquidos pueden ser herramientas esenciales en el Alzheimer y la salud cerebral, ya que actúan como una herramienta clínica adicional para evaluar el riesgo de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas.

"El problema que tenemos en la investigación sobre la enfermedad de Alzheimer es que el cerebro es difícil de acceder," dice la Dra. Lynn Bekris, PhD, profesora de Medicina de Laboratorio y Patología en la UW Medicine, del ADRC. "Podemos usar la imagen cerebral, pero es una herramienta costosa y que consume mucho tiempo. Los biomarcadores de sangre son más accesibles."



Usar biomarcadores de sangre para estudiar el Alzheimer es fácil, rápido, y económico. "Los participantes están más dispuestos a donar sangre," dice la Dra. Bekris. "Con más muestras en los estudios de investigación, podemos encontrar, por ejemplo, diferencias en personas de diferentes orígenes.

Nueva evidencia muestra que la inflamación es una parte fundamental del Alzheimer y la salud cerebral. Sin embargo, aún no se ha identificado un biomarcador en la sangre para medir la inflamación. En su laboratorio en UW Medicine, Bekris se centra en el uso de biomarcadores en la sangre para estudiar la respuesta inmunitaria en la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. La Dra. Bekris utiliza resultados de biomarcadores circulantes de individuos que han participado en el estudio de ADRC para detectar cambios inflamatorios tempranos asociados a enfermedades del cerebro.



## "Con solo una gota de sangre, podemos medir más de cien, o incluso más de mil, proteínas relacionadas con el sistema inmunitario."

La Dra. Bekris afirma que los datos de los participantes del ADRC le están ayudando a llevar a cabo proyectos de investigación críticos. En su trabajo está encontrando distintas respuestas inmunitarias en las etapas del Alzheimer y en como avanza la enfermedad. "Con solo una gota de sangre, podemos medir más de cien, o incluso más de mil, proteínas relacionadas con el sistema inmunitario." El equipo puede entonces clasificar las diferentes proteínas según su relación con la biología cerebral. Estos resultados proporcionan información específica sobre la importancia del sistema inmunitario en las enfermedades que dañan el cerebro.

En el Alzheimer, algunas proteínas, como los amiloides y la tau, se acumulan en el cerebro y dañan las células. Aunque hay biomarcadores fiables para estudiar los amiloides y tau en el cerebro, por ejemplo, en el líquido que rodea el cerebro y la médula espinal y en la sangre, todavía queda mucho por descubrir. "Un problema es," dice Bekris, "que es raro que un paciente con Alzheimer solo tenga depósitos de amiloide y tau. Es más común ver varios otros cambios en el cerebro en la autopsia. Así que todavía estamos intentando encontrar buenos biomarcadores de fluidos para cambios cerebrales que no son de amiloides y tau, incluyendo otras proteínas que se depositan en el cerebro, por ejemplo, los cuerpos de Lewy y la proteína TDP-43, y los diferentes tipos de respuesta inmunitaria relacionada con estos cambios cerebrales en personas vivas."

Para la Dra. Bekris, lo más destacado de 2025 fue conseguir un instrumento de investigación nuevo y avanzado. Este instrumento puede medir un panel de 134 proteínas relacionadas con enfermedades que afectan la salud del cerebro usando solo una gota de sangre.

"Estoy bastante emocionada de que podamos medir todos estos biomarcadores a la vez en la misma pequeña muestra", dice la Dra. Bekris. "Esto nos ayudará a descubrir qué proteínas muestran temprano los problemas de la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas."

Este año, el ADRC inició un esfuerzo enfocado para apoyar la investigación sobre biomarcadores de fluidos para la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas en el recién creado ADRC Biomarker Core, liderado por la Dra. Bekris, junto a Donald L. Elbert, PhD, y Michael Rosenbloom, MD, ambos profesores asociados de neurología en UW Medicine.

El Biomarker Core comenzó recientemente a procesar las muestras de sangre del estudio a largo plazo del ADRC. El ADRC Biomarker Core cataloga y guarda las muestras para que los investigadores las puedan acceder y estudiar. Este servicio apoya a los investigadores, tanto a nivel local como nacional, en su búsqueda de biomarcadores de fluidos para comprender mejor por que algunas personas resisten la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas, mientras que otras son más propensas a desarrollarlas.

El aspecto más difícil del ADRC Biomarker Core es organizar y manejar el intercambio de muestras para la investigación de biomarcadores. Los investigadores de la UW y de otros lugares frecuentemente piden muestras para sus estudios. Los líderes del ADRC Biomarker Core se reúnen para decidir si el ADRC dispone de los recursos necesarios para responder las preguntas científicas y para determinar si pueden transferir las muestras.

"Así que estamos involucrados en muchos proyectos de investigación diferentes," dice la Dra. Bekris. "Cuando los participantes donan muestras en el estudio ADRC en Seattle, también están donando al esfuerzo nacional para comprender qué está ocurriendo con la enfermedad de Alzheimer y cómo podemos encontrar mejores biomarcadores."



Los miembros del equipo de UW ADRC organizaron una mesa de recursos en la Caminata por el Alzheimer 2025 de la Asociación de Alzheimer.



## Recetas para la salud cerebral

La evidencia de estudios clínicos recientes respalda estas recomendaciones para promover la salud cerebral en la mitad y la edad avanzada.

- Realiza actividad física **4 días a la semana y ejercicios de fortalecimiento dos días a la semana.**
- ¡Mantenga contacto social!** Considere ser voluntario en una organización local o únase a un grupo centrado en una actividad que le guste, como caminar.
- ¡Prueba a su cerebro** de formas que se resulten divertidas! Prueba con crucigramas, lectura, juegos o sea voluntario(a).
- Coma más verduras, bayas, pescado, aceite de oliva y fruta seca, y menos alimentos grasos y procesados. **Recomendamos tomar un multivitamina.**
- Reúnase con su médico para discutir presión arterial saludable y niveles de colesterol LDL. **Para la salud cerebral, recomendamos comenzar el tratamiento con lecturas de presión arterial de (130/80).**
- Duerma entre 7 y 8 horas por noche.** Si tienes dificultades para dormir o respirar por la noche, habla con su médico sobre el tratamiento.
- Si tienes pérdida auditiva, habla con su médico sobre **los audífonos.**

# RECURSOS



Síguenos en Facebook en  
[facebook.com/UWADRC](https://facebook.com/UWADRC)

alzheimer's  
association®



Conexion Contigo by Lupita Zamora is an independent Spanish language radio program for the community where you will find information, opportunities and more.

[facebook.com/ConexionContigoRadio](https://facebook.com/ConexionContigoRadio)

Visit [Alzheimers.gov](https://Alzheimers.gov) for updated health information tailored to caregivers, people living with dementia, and professionals.

En español: [Alzheimers.gov/es](https://Alzheimers.gov/es)



## contáctanos

### ¿Preguntas sobre este boletín?

Correo electrónico:

[adrc-community@uw.edu](mailto:adrc-community@uw.edu)

**Centro de Bienestar Cerebral y Memoria de UW**

Sitio web: [uwmemoryandbrain.org](https://uwmemoryandbrain.org)

En español: [memoria.uw.edu](https://memoria.uw.edu)

**Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de la Universidad:**

Sitio web: [uwadrc.org](https://uwadrc.org)

teléfono: 206-744-0588 or

Gratuito: 855-744-0588

Correo electrónico: [uwadrc@uw.edu](mailto:uwadrc@uw.edu)

Q

Do you have a question about brain health or Alzheimer's research?

A

Send them to [adrc-community@uw.edu](mailto:adrc-community@uw.edu)  
It could be answered in a future newsletter!