



# BOLETÍN DE UW ADRC PARA LA COMUNIDAD

PRIMAVERA 2023

CONOZCA  
AL EQUIPO

COMUNIDAD

PRÓXIMOS  
EVENTOS

CONSEJOS  
DE SALUD

RECURSOS



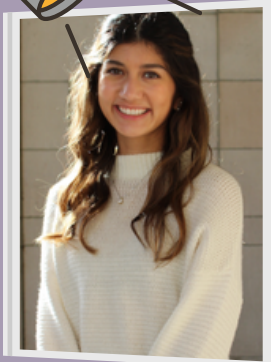
## ¡HEMOS ESTADO OCUPADOS EN SU COMUNIDAD!

### EN LA COMUNIDAD: 17 FORO ANUAL DE SALUD LATINA DE SEA MAR:

El 26 de octubre, la especialista de comunidad, del Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer (ADRC en siglas Ingles), Katherine López, y la coordinadora de investigación de ADRC, Theresa Kehne, tuvieron la oportunidad de representar al ADRC en el 17° Foro Anual de Salud Latina de Sea Mar en el Museo de Cultura Chicano / a / Latino / a. El tema del evento fue "Reclamar la salud accesible a través de la justicia social, la equidad, la diversidad y la inclusión". En este evento, también tuvimos la oportunidad de presentar un póster destacando nuestra investigación actual. El tema del cartel fue "Evaluación de la necesidad de educación sobre la enfermedad de Alzheimer y participación en investigaciones científicas entre latinos de comunidades rurales y urbanas." Este cartel presentó sobre los datos de la encuesta anónima recopilados durante tres eventos comunitarios recientes: la presentación en una iglesia en la ciudad de Sumner, un evento de espacio de esparcimiento llamado Ciclovía en la ciudad de Toppenish y National Night Out en la ciudad de Toppenish. El cartel fue bien recibido por muchas personas que atendieron el evento. En general, la presentación de Foro Anual de Salud Latina de Sea Mar fue crucial para poder comprender no solamente acerca de la importancia de las investigación científica sino también de la investigación que representa a la comunidad latina.

### FOCO DE ATENCION A UN MIEMBRO DEL EQUIPO: ANGELA GOMEZ

Angela Gomez es una nueva coordinadora de investigación del estudio ADRC Clinical Core. Este estudio se reúne con los participantes cada año y es parte de un esfuerzo nacional que traslada los hallazgos de la investigación para un mejor diagnóstico, cuidado médico y tratamiento para las personas con enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. Este estudio también analiza los cambios en el envejecimiento saludable y las personas que pueden estar en mayor riesgo. Angela es bilingüe (inglés y español) y administrará las pruebas neuropsicológicas a las personas que hablan el inglés o el español. Ella recientemente se graduó de la Universidad de Washington la primavera pasada con un título en Salud Pública-Salud Global - "Go Dawgs!" Durante su último año de la Universidad de Washington, trabajó como asistente de investigación para la Escuela de Salud Pública. Su proyecto de investigación fue en desarrollar una base de datos para mejorar el bienestar de la comunidad en todo el país. "En el ADRC, espero conectarme con los miembros de la comunidad que son voluntarios en estudios científicos, y también con el resto del equipo de Clinical Core y la comunidad de ADRC", dice ella. Fuera del trabajo, a Angela le gusta caminar, viajar y jugar con su perro, Memo.





THE SCIENCE  
OF ALZHEIMER'S



En el evento de la Semana de Concientización del Cerebro 2023 celebrado el 14 de marzo, investigadores del ADRC y del Instituto Allen llevaron a cabo un seminario educativo para el público sobre la investigación de la enfermedad de Alzheimer que se realiza en Seattle.

## Lo Que Aprendimos

- ◆ A menudo escuchamos las palabras "demencia" y "Alzheimer", pero ¿cuál es la diferencia? La demencia describe la gravedad de los síntomas de una persona. Por ejemplo, alguien que tiene demencia necesita ayuda con sus actividades cotidianas debido a la pérdida de memoria. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia en personas mayores de 65 años de edad.
- ◆ La enfermedad de Alzheimer se puede ahora detectar antes de que una persona experimente cambios cognitivos, con escáneres cerebrales y pruebas de líquido cefalorraquídeo. Se están desarrollando análisis de sangre para buscar cambios que indiquen la enfermedad de Alzheimer antes de que comiencen los síntomas. Los análisis de sangre para la enfermedad de Alzheimer aún no están cubiertos por el seguro de salud.
- ◆ Los investigadores llamados neuropatólogos tienen nuevas herramientas para estudiar la patología de la enfermedad de Alzheimer con mayor detalle que antes. Sus descubrimientos dependen de las personas que deciden donar sus cerebros después de la muerte. Los avances que se realizan a través de la investigación pueden desarrollar terapias para tratar o prevenir mejor la enfermedad del cerebro.



◆ Los investigadores de Seattle creen que ciertos tipos de células cerebrales son las primeras en cambiar, en la enfermedad de Alzheimer. Ellos están tratando de entender estas células y por qué estas se enferman, para identificar las primeras etapas del Alzheimer y finalmente retrasar o prevenir la demencia.

◆ Un área de gran interés es la resiliencia o resistencia a la enfermedad de Alzheimer. La resiliencia o resistencia es la capacidad de un cerebro para sobrellevar y mantener la función cognitiva, aunque tenga una patología de Alzheimer que podría causar síntomas. Los neuropatólogos quieren entender por qué algunos cerebros no reaccionan a la patología del Alzheimer y utilizan este conocimiento para crear tratamientos.

**¡Gracias a los presentadores!**

## PRÓXIMOS EVENTOS

### La Clínica del Condado de Seattle King: del 27 al 30 de abril de 2023

Seattle/King County Clinic reúne a organizaciones de atención médica, agencias cívicas, organizaciones sin fines de lucro, empresas privadas y voluntarios de todo el estado de Washington para producir una clínica de salud gratuita gigante en Seattle Center. Esta clínica de 4 días dirigida por voluntarios brinda atención dental, oftalmológica y médica gratuita a cualquier persona en la región que tenga dificultades para acceder y / o pagar la atención médica. Aprende más: [seattlecenter.org/skcclinic/](https://seattlecenter.org/skcclinic/)

Para encontrar eventos locales sobre el Alzheimer y la salud del cerebro, visite el Calendario en línea del UW Medicine Memory & Brain Wellness Center: [depts.washington.edu/mbwc/calendar](https://depts.washington.edu/mbwc/calendar) (en inglés)

Explore los programas educativos mensuales que ofrece el capítulo estatal de WA de la Asociación de Alzheimer: [alz.org/alzwa/helping\\_you/education](https://alz.org/alzwa/helping_you/education) (en inglés)

## En español

**Conexión Contigo** por Lupita Zamora es un programa de radio en español para la comunidad, en donde puede encontrar informaciones, oportunidades y mucho más. [www.facebook.com/ConexionContigoRadio](https://www.facebook.com/ConexionContigoRadio)

# MANTENER UN "OJO" EN SU SALUD

## Consejos de salud del cerebro de la Dra. Karen Torres:

- ¡Haga ejercicio durante 45 minutos, 4 veces a la semana!
- Incluya más granos enteros, frutas y verduras de hoja, pescado, nueces, aguacate y aceite de oliva en su dieta.
- Pregúntele a su médico acerca de controlar su colesterol y presión arterial.
- ¡Manténgase socialmente activo! Se recomienda hacer ejercicio en grupo o participar en servicios comunitarios.
- Entrene su reserva cognitiva. Desarrolle nuevos hábitos, como el arte, la danza o la lectura por diversión.
- Siga un horario de sueño adecuado. Obtenga 7-8 horas de sueño diariamente.
- Para obtener más información, visite: [alzheimers.gov/es/puedo-prevenir-demencia](https://alzheimers.gov/es/puedo-prevenir-demencia)

## ¿Por qué es tan crucial la investigación ocular?

Su riesgo de tener enfermedades y condiciones oculares aumenta a medida que envejece, y algunos cambios oculares son problemas de salud más graves. Las cataratas son áreas nubladas en el cristalino del ojo que causan visión borrosa o borrosa. Estos pueden agrandarse y reducir la visión, requiriendo cirugía. Un estudio reciente realizado por investigadores de UW ADRC utilizando datos de más de 3,000 adultos mayores locales muestra que la cirugía de cataratas tiene beneficios más allá de restaurar la visión.



Las personas mayores que se sometieron a la cirugía de extracción de cataratas para mejorar sus vistas tuvieron menos probabilidades de desarrollar demencia por cualquier causa en comparación con las que no lo hicieron.

El estudio, dirigido por la colaboradora de UW ADRC Cecilia Lee, MD, MS, profesora asociada de la Escuela de Medicina de UW, encontró que los sujetos que se sometieron a la cirugía de extirpación de cataratas en cualquiera de los ojos tuvieron casi 30% menor riesgos de desarrollar demencia en comparación con aquellos que no se sometieron a la cirugía de cataratas, y el menor riesgo persistió por los menos una década después.

La cirugía de cataratas también se asoció con un menor riesgo de demencia por enfermedad de Alzheimer, específicamente. "Este tipo de evidencia es lo mejor que se puede obtener en epidemiología", dijo Lee. "Esto es emocionante porque ninguna otra intervención médica ha mostrado una asociación tan fuerte con la disminución del riesgo de demencia en las personas mayores". El equipo señala, que si los estudios futuros respaldan estos resultados, la cirugía de cataratas puede tener relevancia clínica en adultos mayores con riesgo de desarrollar demencia.

*Study: Lee CS et al. Association Between Cataract Extraction and Development of Dementia. JAMA Intern Med. 2022 Feb 1. This study was made possible, in part, by NIA funding to the UW ADRC.*

## Consejos para tener ojos sanos a cualquier edad

1. Proteja sus ojos del sol usando gafas de sol UV y sombreros de ala ancha
2. Hágase revisar los ojos regularmente por un profesional de la visión
3. Coma una dieta saludable
4. Mantener la presión arterial normal
5. Estar físicamente activo y mantener un peso saludable
6. Dejar de fumar

Learn more at:  
[nia.nih.gov/espanol/envejecimiento-ojos](https://nia.nih.gov/espanol/envejecimiento-ojos)

## RECURSOS

### Asociación de Alzheimer

Teléfono: 1-800-272-3900

Correo electrónico: [info@alz.org](mailto:info@alz.org)

Sitio web (en español):

[www.alz.org/?lang=es-MX](http://www.alz.org/?lang=es-MX)

Llame la línea de ayuda las 24 horas para hablar con un trabajador social de nivel de maestría, en cualquier día o hora (la llamada es gratis).

¡Nuevo recurso educativo sobre el Alzheimer de la Universidad de Washington!

Un video de educación comunitaria en español:  
**Alzheimer's 101**

> con subtítulos en español o inglés!

ESCANEARME



Visite [Alzheimers.gov/es](http://Alzheimers.gov/es) para obtener información de salud para los cuidadores, las personas que viven con demencia y los profesionales.

In English: [Alzheimers.gov](http://Alzheimers.gov)



Foto: La tabla de recursos de la Asociación de Alzheimer en la Feria de Salud Cerebral del verano pasado en Sumner, WA.

## Contacte con nosotros

Preguntas sobre este boletín:

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

Centro de Bienestar Cerebral y Memoria  
de la Universidad de Washington

Web: [uwmemoryandbrain.org](http://uwmemoryandbrain.org)

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

Centro de Investigación de la Enfermedad de  
Alzheimer de la Universidad de Washington

Web: [uwadrc.org](http://uwadrc.org)

Teléfono: 206-744-0588 o

Llamada gratuita al 855-744-0588

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

