

# El Mensajero de MESA

## Noticias de la Oficina del Proyecto del MESA

Por la Dra. Wendy Post, MS, Presidenta del Comité Directivo del MESA

Le agradecemos por su continua participación en el estudio MESA. Es difícil de creer que han pasado 25 años desde la primera visita de estudio, que comenzó en 2000. MESA ha realizado contribuciones enormes al conocimiento sobre los riesgos de enfermedades cardíacas gracias a la dedicación de participantes como usted, y al arduo trabajo del personal e investigadores de MESA en todo el país. A través de los estudios auxiliares de MESA, también hemos contribuido al conocimiento sobre enfermedades pulmonares, trastornos del sueño, contaminación del aire, vecindarios, genética y salud cerebral, entre otros. Hasta la fecha, se han publicado más de 2,500 artículos que describen estos resultados, y se están preparando más. Utilice el código QR de abajo para leer sobre los descubrimientos de las investigaciones de MESA en nuestro sitio web.

Estamos encantados de anunciar que MESA ha recibido la aprobación para continuar por 10 años más. Es gracias a nuestros extraordinarios y continuos éxitos que seguimos recibiendo esta financiación. La visita del estudio auxiliar MESA Mind C está en curso y incluye una evaluación cognitiva y un monitor continuo de glucosa opcional. La visita del estudio MESA sobre amiloide también está en curso e incluye un estudio de resonancia magnética del corazón y un estudio de imagen para buscar depósitos de amiloide (una proteína anormal que puede acumularse en el corazón).

Anticipamos que tendremos visitas adicionales en persona durante los próximos 10 años, incluyendo



una visita de MESA MIND D, que comenzará en mayo de 2026. Por favor, recuerde notificar a las personas que ha enumerado como sus representantes de "contacto" sobre su participación en MESA. Si no podemos comunicarnos con usted, nos pondremos en contacto con ellos para ver si tiene un nuevo número de teléfono o dirección. No queremos perder el contacto con usted.

Estamos planeando las celebraciones del 25 aniversario y nos pondremos en contacto pronto. Espero que disfrute de la lectura de las actualizaciones proporcionadas en el MESA Messenger. Le deseamos salud y bienestar. ❤️



La imagen arriba se llama un "código QR". Si tiene un teléfono con cámara, abra la cámara y apúntela hacia el código QR. Debería aparecer un botón en la pantalla, preguntando si desea abrir una página web. Este es un acceso directo para visitar el sitio web de MESA, en lugar de escribir la dirección.

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

**Wake Forest:** Katy Melius - (336) 716-7407

**Columbia:** Vijay Nayudupalli - (212) 305-9932

**Johns Hopkins:** Imene Benayache - (410) 614-2488

**Minnesota:** Jackie Muñoz - (612) 625-8560

**Northwestern:** Grace Ho - (312) 503-3298

**UCLA:** Sameh Tadros - (626) 979-4920

## Comprendiendo la salud cardíaca en el envejecimiento: El Estudio de Fibrosis-Amiloidosis MESA

Por la Dra. Elnaz Ebrahimipoor, Universidad Johns Hopkins

### Avance de la investigación cardiovascular

A medida que envejecemos, nuestros corazones experimentan cambios que pueden aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca y otras afecciones cardiovasculares. MESA lleva más de dos décadas en la vanguardia de las investigaciones sobre la salud del corazón, ayudando a descubrir factores de riesgo clave que contribuyen a las enfermedades cardiovasculares (ECV). El estudio auxiliar de fibrosis-amiloidosis MESA es un esfuerzo reciente para comprender mejor cómo se remodela el corazón envejecido a lo largo del tiempo y qué papel desempeñan dos afecciones específicas: la fibrosis miocárdica y la amiloidosis cardíaca por transtiretina (ATTR-CA) en la enfermedad cardíaca.

### ¿De qué se trata el estudio?

El estudio sobre fibrosis-amiloidosis MESA se centra en la detección y comprensión de la fibrosis miocárdica y la ATTR-CA, ambas relacionadas con enfermedades cardíacas a medida que las personas envejecen. La fibrosis miocárdica se refiere al engrosamiento y endurecimiento del músculo cardíaco debido al exceso de tejido cicatricial, lo que dificulta el funcionamiento adecuado del corazón. ATTR-CA, por otro lado, es una afección causada por la acumulación de proteínas de transtiretina mal plegadas, que forman depósitos en el corazón y debilitan su función.

Estas dos afecciones pueden llevar a la insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada (ICFEP), una forma de insuficiencia cardíaca que afecta a millones, pero que a menudo es difícil de diagnosticar. Este estudio tiene como objetivo aclarar cómo la fibrosis y la amiloidosis contribuyen a la salud del corazón a lo largo del tiempo e identificar signos de advertencia temprana para ayudar a prevenir resultados graves.

### ¿Cómo se lleva a cabo el estudio?

Los investigadores analizarán datos de 800 participantes de MESA que fueron recopilados durante un período de 12 a 14 años utilizando técnicas de imagen avanzadas como la resonancia magnética (MRI) y la imagen SPECT, que ayudarán a distinguir entre fibrosis y amiloidosis, mejorando así el diagnóstico y el tratamiento.

### ¿Por qué es importante este estudio?

La insuficiencia cardíaca y la fibrilación auricular (FA) son inquietudes importantes para los adultos mayores. Este estudio busca:

- 1. Detectar cambios cardíacos temprano:** Identificar la remodelación cardíaca en una etapa más temprana puede permitir la intervención antes de que los síntomas empeoren.
- 2. Mejorar el diagnóstico:** Hay muchos casos de ATTR-CA y fibrosis que no se diagnostican. Este estudio perfeccionará los métodos de detección.
- 3. Mejorar las estrategias de tratamiento:** Comprender estas afecciones puede llevar a tratamientos mejor dirigidos y a una mejora en los resultados para los pacientes.

### El papel de los participantes en MESA

Si usted es un participante de MESA, su participación está ayudando a dar forma al futuro de la prevención de enfermedades cardíacas. Al contribuir a la imagenología y a las evaluaciones clínicas, usted está asistiendo a los investigadores en la mejora de las herramientas de diagnóstico y tratamientos.

Esta investigación no solo mejorará la atención individual, sino que también informará las iniciativas de salud pública para reducir los riesgos de enfermedades cardíacas en las poblaciones envejecidas.

### Mirando hacia el futuro

La enfermedad cardíaca sigue siendo una de las principales causas de muerte en todo el mundo. El estudio MESA de Fibrosis-Amiloidosis es un paso crucial hacia la identificación de signos tempranos de insuficiencia cardíaca y la mejora de las herramientas de diagnóstico. Su participación está teniendo un impacto duradero en la investigación cardiovascular. ¡Gracias por ser parte de este trabajo vital! ❤️



# Movimiento y salud del cerebro

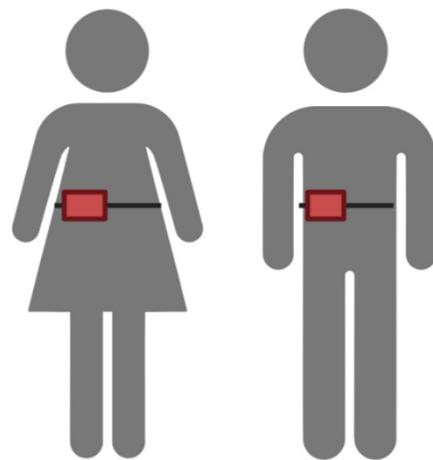
Por Kelley Gabriel, PhD, Universidad de Alabama, Priya Palta, PhD, Universidad de Carolina del Norte, y Keith Diaz, PhD, Universidad de Columbia

**El Estudio de ciclos de actividad de 24 horas de MESA** se realizó durante el Examen 7 para observar cómo el movimiento durante el día y el descanso adecuado contribuyen a la memoria y la salud cerebral. Para aprender más sobre el movimiento diario, pedimos a los participantes de MESA que llevaran un pequeño monitor rojo en su cadera derecha durante siete días, siempre que estuvieran despiertos. Algunos participantes también respondieron preguntas sobre los tipos de actividad física que hicieron.

¡Más de 1300 participantes de MESA llevaron el monitor rojo durante todo el día! Durante un día típico, los participantes de MESA pasaron aproximadamente 20 minutos realizando actividades de intensidad moderada (como una caminata rápida) y más de 4 horas realizando actividades de baja intensidad, como caminar lentamente o hacer tareas domésticas ligeras. ¡Esto sumó alrededor de 9,000 pasos al día! El resto del día, lo pasaron durmiendo o sin moverse. También aprendimos que las tres actividades principales realizadas por los participantes de MESA en el Examen

7 fueron caminar, las tareas del hogar y los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento.

El equipo del **Estudio MESA de ciclos de actividad de 24 horas** está trabajando en compilar los datos de movimiento y sueño. Utilizaremos esta información para responder preguntas sobre la salud cerebral. Esta información también se utilizará para responder a otras preguntas sobre por qué el movimiento es importante a cualquier edad. ❤



## ¿Desea obtener más información sobre los hallazgos de la investigación de MESA?

Visite la sección “*Descubrimientos*” del sitio web de los participantes en el MESA. ¡Cada mes se publican nuevos resultados!

Utilice el código QR en la página 1 o visite: <https://mesa-nhlbi.org/participants/research-discoveries>

The screenshot shows the MESA Participants website with a dark header bar. The header includes the MESA logo, navigation links for "About MESA", "For Researchers", "For Study Participants", "Search", and a "Login" button. Below the header, the page title is "Research Discoveries". Under this title, there are two main news items:

- Heart Health Biomarkers May Also Predict Cancer Risk** (September 8, 2025). This item features a small icon of a heart with a DNA helix and text stating that researchers found two substances in the blood linked to both heart health and cancer risk over time. It suggests simple blood tests could provide clues about overall health.
- What Your Heart Can Tell Us About Your Brain Health** (May 20, 2025). This item features a small icon of a heart with a brain and text stating that signs of heart dysfunction seen on MRI scans were linked to a higher risk of future cognitive decline.

# Las necesidades nutricionales únicas de los adultos mayores

Por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

*Ajustes simples pueden contribuir en gran medida a establecer un patrón de alimentación más saludable. Siga estos consejos para aprovechar al máximo los alimentos y bebidas mientras satisface sus necesidades nutricionales y reduce el riesgo de enfermedades:*

- Disfrute de una variedad de alimentos de cada grupo para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Elija alimentos con poco o ningún azúcar añadido, grasas saturadas y sodio.
- Para obtener suficiente proteína a lo largo del día y mantener la masa muscular, intente añadir mariscos, productos lácteos o productos de soja fortificados junto con frijoles, guisantes y lentejas a sus comidas.
- Agregue frutas y verduras en rodajas o picadas a las comidas y refrigerios. Busque variedades precortadas si cortar y picar son un desafío para usted.
- Pruebe alimentos fortificados con vitamina B12, como algunos cereales, o consulte a su médico sobre la posibilidad de tomar un suplemento de B12.
- Reduzca la ingesta de sodio sazonando los alimentos con hierbas y cítricos como el jugo de limón.
- Beba abundante agua a lo largo del día para ayudar a mantenerse hidratado y facilitar la digestión de los alimentos y la absorción de nutrientes. Evite las bebidas azucaradas.



Puede leer el artículo completo en <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet> (o utilizar el código QR):



*El Mensajero de MESA y MESA están financiados por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y de la Sangre (NHLBI).*