

ESTUDIO DE EXTENSIÓN

LA MUJER Y SU SALUD

UNA PUBLICACIÓN DE LA MUJER Y SU SALUD | 2021-2022

Información de los centros

Manténgase en contacto } Llame a su Centro Regional si cambia su dirección o su número telefónico.

Para ubicar su Centro Regional, busque el nombre de su centro clínico de La Mujer y Su Salud en la lista siguiente. El Centro Regional y el número de teléfono de cada centro se muestran en la columna de la derecha.

CENTROS REGIONALES DEL OESTE

Kaiser Permanente/Bay Area Clinic, Oakland, CA
South Bay WHI Program, Torrance, CA
Stanford University/San Jose Clinical Center, Palo Alto, CA
UCLA David Geffen School of Medicine, Los Angeles, CA
University of California, Davis, CA
WHI-UC Irvine Clinical Center, Orange, CA
Center for Health Research, Portland, OR
University of Arizona, Phoenix, AZ
University of Arizona, Tucson, AZ
University of Hawaii, John A. Burns School of Medicine, Honolulu, HI
University of Nevada, Reno, NV

Stanford University
(888) 729-8442

UC San Diego Clinical Center, Seattle, WA
Seattle Clinical Center, Seattle, WA
University of Alabama, Birmingham, AL
Emory University, Decatur, GA
University of Florida Clinical Center, Gainesville, FL
University of Florida Clinical Center, Jacksonville, FL
University of Miami School of Medicine, Miami, FL

Fred Hutchinson Cancer Center
(800) 514-0325

CENTROS REGIONALES DEL SUDESTE

UNC Women's Health Initiative, Chapel Hill and Durham, NC
Women's Health Initiative of the Triad, Greensboro, NC
Women's Health Initiative, Winston-Salem, NC
University of Tennessee, Germantown, TN
University of Tennessee – Medical Center, Memphis, TN
Baylor College of Medicine, Houston, TX
University of Texas Health Science Center, San Antonio, TX

Wake Forest University School of Medicine
(877) 736-4962

CENTROS REGIONALES DEL NORESTE

New Jersey Medical School, Newark, NJ
UMDMJ – Robert Wood Johnson Medical School, New Brunswick, NJ
Albert Einstein College of Medicine, Bronx, NY
School of Medicine, SUNY, Stony Brook, NY
University at Buffalo, Buffalo, NY
George Washington University, Washington, DC
WHI of the Nation's Capital – Medstar, Hyattsville, MD

University at Buffalo
(855) 944-2255
(716) 829-3128

Brigham and Women's Hospital, Boston, MA
Charlton Memorial Hospital, Fall River, MA
Memorial Hospital of Rhode Island, Pawtucket, RI
UMASS/FALLON Women's Health, Worcester, MA

Brigham and Women's Hospital
(800) 510-4858
(617) 278-0791

CENTROS REGIONALES DEL MEDIO OESTE

Evanston Hospital (Northwestern University), Evanston, IL
Northwestern University, Chicago, IL
Medical College of Wisconsin, Milwaukee, WI
Rush-Presbyterian-St. Luke's Medical Center, Chicago, IL
Ohio State University, Columbus, OH
University of Cincinnati College of Medicine, Cincinnati, OH
Detroit Clinical Center, Detroit, MI
University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA
Berman Center for Outcomes and Clinical Research, Minneapolis, MN
University of Iowa, Davenport, IA
University of Iowa, Des Moines, IA
University of Iowa, Iowa City, IA
University of Wisconsin, Madison, WI

Ohio State University
(800) 251-1175
(614) 688-3563

CENTRO DE COORDINACIÓN DE LA MUJER Y SU SALUD

Fred Hutchinson Cancer Center, Seattle, WA (línea de mensajes): (800) 218-8415 | Dirección de correo electrónico: participant@whi.org

Resultados del estudio COSMOS

Ya tenemos los resultados del ensayo aleatorizado más grande y largo de la complementación diaria con extracto de cacao, y el ensayo más grande de complementación multivitamínica para la prevención de enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los resultados se publicaron en *The American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)*. COSMOS incluye a 21,442 participantes, 12,666 mujeres de 65 años o más y 8,776 hombres de 60 años o más, que fueron objeto de seguimiento durante una media de 3,6 años hasta finales de 2020. Este es el resumen de los hallazgos para el extracto de coco y los complementos multivitamínicos estudiados:

Resumen de hallazgos:

- COSMOS proporciona los primeros datos sugestivos de que la complementación con extracto de cacao a largo plazo puede afectar favorablemente a los resultados cardiovasculares clínicos, incluida una reducción significativa del 27% en la muerte cardiovascular. Aunque los resultados del criterio de valoración principal de enfermedad cardiovascular total no fueron estadísticamente significativos, se observaron mayores reducciones del riesgo entre los que tomaban regularmente los comprimidos del estudio.
- Son necesarias más investigaciones para comprender cómo la complementación con extracto de cacao puede reducir los acontecimientos cardiovasculares mediante el seguimiento continuo de los participantes de COSMOS y estudios auxiliares en curso que examinan los mecanismos de efecto junto con otros resultados relacionados con el envejecimiento.
- COSMOS no halló que un multivitamínico diario redujera el riesgo total de cáncer o enfermedad cardiovascular entre los hombres y las mujeres mayores generalmente sanos.
- Los multivitamínicos son seguros y siguen siendo el complemento alimenticio utilizado con más frecuencia, y se necesitan futuros estudios para aclarar su función en el estado nutricional y otros resultados relacionados con el envejecimiento.
- Con anterioridad le hemos notificado resultados preliminares prometedores sobre multivitamínicos y cognición, y los informes finales sobre capacidad intelectual (cognición) para ambas intervenciones de COSMOS deberían publicarse en varios meses.

Visite cosmostrial.org para obtener más información sobre el ensayo COSMOS.

Además en esta edición...

Enfoque en los hallazgos.....2
30 años de experiencia en La Mujer y Su Salud
con la Dra. Shumaker.....4

Lanzamiento de Long Life Study 2 (LLS2)6
Mantenerse ocupada y combatir la soledad.....6
Rompecabezas y coloreado7
Información de los centros8

Anuncio de los seminarios web de La Mujer y Su Salud

Nos complace anunciar la serie de seminarios web de La Mujer y Su Salud de 2022 que comenzó en enero de 2022 en Zoom. Los seminarios web tendrán lugar trimestralmente. Los seminarios web del 19 de enero y del 20 de abril se grabaron y están disponibles en nuestro sitio web. Se realizarán más seminarios web el 20 de julio y el 19 de octubre a las 11 a.m. (Hora del Pacífico)/1 p.m. (Hora Central)/2 p. m. (Hora del Este). ¡Únase y descubra más sobre la investigación en La Mujer y Su Salud, escuche a expertos y pregunte! Puede unirse a través del enlace de Zoom o llamar a un número gratuito para escuchar. Todos los seminarios web se grabarán y estarán disponibles para su visualización en nuestro sitio web. Visite <http://www.whi.org/pptwebinar> para obtener más información.

Preguntas frecuentes sobre el estudio COSMOS

▷ ¿Debo empezar a tomar complementos de extracto de cacao o multivitamínicos?

Le recomendamos que hable con su personal sanitario si tiene alguna pregunta sobre si debe tomar o no un complemento de extracto de cacao o multivitamínicos teniendo en cuenta sus antecedentes médicos individuales y su alimentación. Sigue siendo muy importante tener una alimentación saludable y equilibrada rica en frutas, verduras y otros alimentos. Estos resultados finales, así como los próximos resultados complementarios de COSMOS, crearán una imagen más completa que le ayudará a usted y a su médico a tomar una decisión final. Nuestra orientación general en este momento es no cambiar lo que esté haciendo actualmente. No se observaron problemas de seguridad durante el ensayo COSMOS en los que tomaban alguno de los complementos.

▷ ¿Los resultados están vinculados a productos específicos? ¿Debo esperar los mismos efectos con otros productos similares?

El multivitamínico probado en COSMOS, Centrum Silver®, es muy similar al actual multivitamínico Centrum Silver® para adultos de 50 años o más, que contiene una amplia gama de vitaminas y minerales esenciales para ayudar a cumplir con las tomas diarias recomendadas. El complemento de extracto de cacao utilizado en COSMOS es similar al CocoaVia™ Cardio Health, ya que ambos incluyen 500 mg de flavanoles de cacao, incluyendo unos 80 mg de (-)-epicatequina. No sabemos si los resultados de COSMOS se aplicarían a otros complementos multivitamínicos y de flavanoles de cacao con cantidades similares o diferentes de nutrientes.

▷ ¿Puedo consumir los flavanoles de cacao del chocolate?

Aunque el cacao es un ingrediente clave en el chocolate con leche y el negro, pero no en el chocolate blanco, la variación en el procesamiento de los granos de cacao y su impacto negativo en el contenido de flavanol convierten al chocolate en una fuente poco fiable de flavanoles. Los productos a base de chocolate no suelen indicar su contenido de flavanol, y un chocolate más negro o con un porcentaje mayor de cacao no significa necesariamente un mayor contenido de flavanol. Cabe destacar que sería muy difícil consumir la cantidad de flavanoles de cacao estudiados en COSMOS a partir de productos a base de chocolate sin añadir una gran cantidad de grasa, azúcar y calorías a su dieta.

Enfoque en los hallazgos

Aquí, destacamos una selección de los numerosos artículos de investigación que han sido publicados por investigadores de La Mujer y Su Salud durante el año pasado. Como siempre, si desea leer la versión completa de cualquiera de estos documentos, no dude en comunicarse con nosotros y, con gusto, le ofreceremos una copia. Consulte el recuadro Correspondencia en la página 7 para ver nuestra información de contacto.

Las mujeres se recuperan de manera diferente de la artroplastia de rodilla

(*Journal of the American Medical Association*, mayo de 2020)

Los investigadores analizaron cómo las mujeres se recuperaban y volvían a moverse tras una artroplastia de rodilla. Estudiaron a unas 10 000 mujeres que formaban parte del programa La Mujer y Su Salud.

Cada año se realizan alrededor de un millón de artroplastias de rodilla en los Estados Unidos, y alrededor del 60 por ciento de estas cirugías se realizan en mujeres.

Usando los registros de Medicare desde 1993 hasta 2014, la autora principal, la Dra. Alyson Cavanaugh, fisioterapeuta de la Universidad de California en San Diego, y sus colegas, analizaron el grado de funcionalidad de las mujeres antes y después de la operación. Crearon una serie de preguntas con 36 puntos para intentar medir esto, como la facilidad con la que una persona podría caminar una manzana, entre otros elementos.

Cada persona aborda la cirugía de rodilla de manera diferente. Algunas personas pueden retrasarla más que otras, a causa de preocupaciones sobre el procedimiento o el pago del mismo. Otras pueden llegar antes y preocuparse menos por la cirugía. También hay diferencias en la forma en que las personas se recuperan después de volver

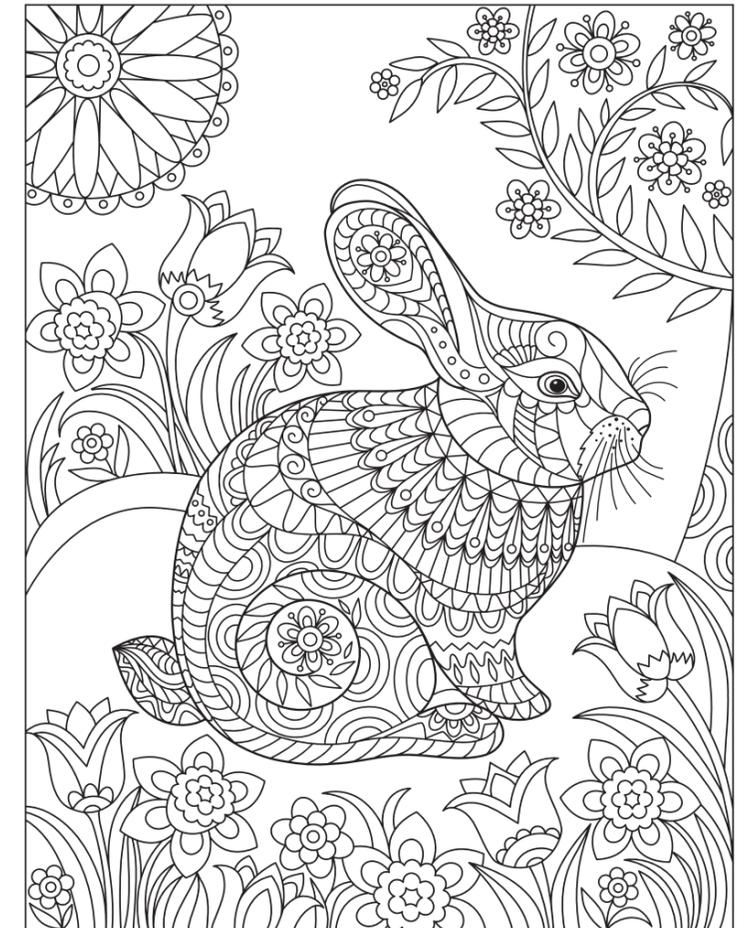
Rompecabezas y coloreado

Páginas para colorear

¡Colorear páginas no es solo para niños! Colorear puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y aporta más atención plena.

Sudoku

El Sudoku es fácil de jugar y las reglas son sencillas. Rellene los espacios en blanco de modo que cada fila, cada columna y cada una de las nueve cuadrículas 3x3 contengan todos los números del 1 al 9.



CORRESPONDENCIA

¡Envíe sus comentarios sobre el boletín informativo y la nueva página web de la participante!

Escriba a nuestro correo electrónico: whimatters@whi.org

O envíe una carta a:
Fred Hutchinson Cancer Center
1100 Fairview Ave. N
M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle, WA 98109

Debido al gran volumen de correspondencia que recibimos, no podemos responder a todos individualmente. También lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas individuales.

Información sobre el personal:
La Mujer y Su Salud es producido por el Centro de Coordinación de Mujer y Salud del Fred Hutchinson Cancer Center.

7	6			1			5
	1		8				
			9	6			7
					3	2	
5	2						
8	7			1			6
6		8			5	9	
	4						3 2
9			7				8

Lanzamiento de Long Life Study 2 (LLS2) en verano de 2022

Entre 2012 y 2013, más de 7800 mujeres del segundo estudio de extensión La Mujer y Su Salud participaron en el Long Life Study (LLS1). Facilitaron una muestra de sangre, mediciones corporales y realizaron pruebas físicas y funcionales en una visita a domicilio.

LLS1 se diseñó para recoger datos y sangre en ayunas de un subconjunto de participantes de La Mujer y Su Salud para establecer un nuevo valor inicial a partir del cual se podrían realizar estudios sobre el envejecimiento y la salud/enfermedad. El Long Life Study 2 (LLS2) está diseñado para repetir el protocolo del Long Life Study 1. Tanto los datos de LLS1 como de LLS2 están destinados a respaldar los estudios de envejecimiento y proporcionar muestras biológicas actualizadas. LLS2 repetirá las actividades del Long Life Study con todos los miembros supervivientes del grupo LLS1 que den su consentimiento para una visita a domicilio del segundo estudio.

Inicialmente estaba previsto que LLS2 comenzara en 2021, sin embargo, se retrasó debido a la pandemia de la COVID-19. Las visitas de LLS2 de nuevo implicarán una visita a domicilio que incluirá una exploración física breve, que incluirá mediciones corporales, de la presión arterial y del pulso, y una evaluación del estado funcional. También se extraerá una muestra de sangre en ayunas.

Recomendaciones de las participantes en La Mujer y Su Salud sobre actividades para mantenerse ocupadas y combatir la soledad

❖ "Consulta "Make Room at the Table" en Facebook o en otro lugar para ayudar con la soledad".

❖ "¡La verificación de datos me mantiene usando mi cerebro y mi tiempo!"

❖ "El grupo de caminatas al aire libre ha sido de gran ayuda para mí. Otros encuentran útiles los grupos de tenis".

❖ "Realmente he disfrutado de los cursos en línea con Instituto de Aprendizaje Permanente de Osher (Osher Lifelong Learning Institute, OLLI) y ahora he sido aceptado como moderador para ayudar al instructor de un curso musical de Broadway en una serie que realmente me encanta. También participo en OLLI y en mis talleres UU Fellowship para aumentar mi conciencia sobre las desigualdades raciales y aprender más para convertirme en un aliado antirracista (¡soy blanco y tengo 82 años!). He tenido que dejar el Tai Chi presencial, pero puedo participar

clases de baile en línea del Instituto Nacional del Envejecimiento (National Institute of Aging, NIA) y he estado en un grupo de estudio del Curso de Milagros ya en línea durante 10 años".

❖ "Me encanta hacer aeróbico sin impacto. Lo empecé a practicar durante la pandemia y continúo".

❖ "Dirijo un grupo de ejercicio en Zoom 2 veces por semana. Combina el ejercicio con la socialización. Este es mi decimotercer año haciendo esto y algunos de los miembros del grupo han estado en clase desde el principio".

❖ "¿Otras ideas? Caminar varias veces por zonas boscosas. ¡Hice muchos cursos de Great Courses sobre ciencias (biología, química, física), ingeniería, aeronáutica, tecnología de sincronización de la información, física cuántica y cursos de Coursera sobre Economía ártica y Talmud! ¡Fascinante, arduo y para reflexionar! ¡Nunca me aburro!"

❖ "He estado tomando clases en línea en Masterclass. Hay de todo, diseño, meditación, actuación... lo que le interese".

❖ Para obtener más información sobre clases y talleres que conectan a mujeres, visite <https://www.womens-exchange.org/>

a casa. Algunas personas pueden obtener mejor rehabilitación o fisioterapia que otras. Algunas personas pueden tener un mejor apoyo familiar para su rehabilitación posquirúrgica.

El estudio halló que la raza marcaba la diferencia en la recuperación de las pacientes.

Las mujeres negras que tenían peor movilidad antes de la cirugía también tenían peor funcionalidad después de la cirugía. El estudio también halló que las mujeres negras tenían una función significativamente peor que las mujeres de otras razas. Los autores del estudio especularon que las mujeres negras podrían retrasar la cirugía debido a preocupaciones sobre el tratamiento de rehabilitación posquirúrgico, desconfianza en la medicina en general, menos recursos financieros para copagos o saber cómo compensarán los salarios perdidos durante la recuperación. *up lost wages during recovery.*

Los autores del estudio recomiendan ofrecer a las mujeres negras más ayuda con la artritis en los años previos a la cirugía para que puedan mantener la movilidad y obtener mejores resultados si se requiere una cirugía más adelante.

Este estudio halló que la raza marcaba la diferencia en la recuperación de las pacientes, ya que las mujeres negras presentaron peor funcionalidad después de la cirugía que las mujeres de otras razas.



Las dietas vegetales ganan la estrella dorada de reducción de riesgos

(*Journal of the American Heart Association, 2021*)

Todas las proteínas no son iguales. Los investigadores siguen intentando averiguar cuáles son las mejores para una vida larga y saludable.

En este gran estudio, los investigadores utilizaron 18 años de información de seguimiento de unos 100,000 participantes en La Mujer y Su Salud para averiguar si las dietas ricas en proteínas de la carne suponen riesgos para la salud diferentes a los de las dietas ricas en proteínas vegetales o lácteas.

Estudios anteriores han intentado separar la diferencia en el riesgo entre las diferentes fuentes de proteína en la dieta, pero han obtenido resultados incoherentes.

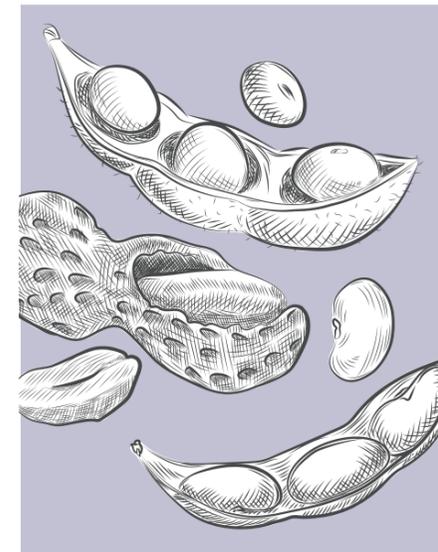
El autor principal, el Dr. Wei Bao de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Iowa, y sus colegas, descubrieron que las participantes en La Mujer y Su Salud que comieron más proteínas vegetales y los que sustituyeron la proteína animal tenían menor riesgo de muerte.

Este menor riesgo incluye menos probabilidades de sufrir tanto enfermedades del corazón como demencia.

Este estudio fue el primero en mostrar una conexión entre las proteínas animales y vegetales y el riesgo de demencia. El estudio también apoya a los frutos secos como sustitutos potencialmente más saludables de la carne roja, los huevos, los productos lácteos y las legumbres. Las legumbres incluyen judías y guisantes.

A los autores les gustaría ver cambios en las "directrices dietéticas" que se recomiendan a las personas que reflejen este descubrimiento sobre las proteínas vegetales.

"Nuestros hallazgos destacan la necesidad de tener en cuenta fuentes de proteínas más saludables en futuras directrices dietéticas", escribieron.





30 años de experiencia en La Mujer y Su Salud con la Dra. Shumaker

La Dra. Sally Shumaker, defensora de la investigación en salud de las mujeres desde hace mucho tiempo, comparte su historia.

Me entusiasma compartir mi experiencia con La Mujer y Su Salud con todos ustedes, las mujeres increíblemente asombrosas que hicieron posible este importante estudio. Mi camino se remonta un poco antes del lanzamiento de La Mujer y Su Salud, hasta el momento en que era administradora científica de salud en el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung & Blood Institute, NHLBI) en los Institutos Nacionales de la Salud de los EE. UU. (National Institutes of Health, NIH). Durante ese tiempo hubo un reconocimiento cada vez mayor en los Estados Unidos de que las mujeres habían sido excluidas de la mayoría de los grandes estudios sobre enfermedades del corazón (la principal causa de muerte en las mujeres), así como otras áreas de investigación importantes. Esto llevó a la presión del congreso (que emana en parte de la junta ejecutiva de mujeres), de los profesionales sanitarios que buscaban más información sobre la trayectoria de salud de sus pacientes mujeres y de los científicos investigadores, lo que culminó con el requisito del congreso de que los NIH incluyan mujeres en los estudios de investigación. Durante ese mismo periodo, tuve el privilegio de trabajar y hacerme amiga y compañera de la Dra. Bernadine Healy, que formaba parte del Consejo del NHLBI, y era una de las principales defensoras de la investigación sobre la salud de la mujer. La Dra. Healy se convirtió en la primera (y todavía la única, pero esperamos que no la última) mujer directora del NIH. Aunque la Dra. Healy fue directora del NIH durante un breve periodo de tiempo, consiguió

el apoyo y los recursos para lanzar el mayor estudio longitudinal realizado en mujeres posmenopáusicas; y nació La Mujer y Su Salud. Quizás le sorprenda saber, dado el éxito abrumador de La Mujer y Su Salud, que hubo mucho rechazo al lanzar este estudio fundamental. Los científicos y los administradores plantearon inquietudes sobre la viabilidad y los costes de La Mujer y Su Salud. Sin embargo, y como sabemos ahora, estaban equivocados y un grupo de científicos altamente especializados, personal cualificado en la vanguardia de todo el país y defensores públicos convirtieron lo imposible en realidad. Y, lo que es más importante, el fuerte compromiso de mujeres como ustedes, en todos los Estados Unidos, que se unieron a este estudio de referencia y siguen aportando, a

“... a través de su participación [usted sigue aportando] la información científica necesaria para comprender mejor y abordar las principales causas de morbilidad y mortalidad causada por enfermedades en las mujeres; sirviendo no tanto a sus propias necesidades, sino a las necesidades de las generaciones futuras”.

través de su participación, la información científica necesaria para comprender mejor y abordar las principales causas de morbilidad y mortalidad causadas por enfermedades en las mujeres; sirviendo no tanto a sus propias necesidades, sino a las necesidades de las generaciones futuras.

Qué viaje tan emocionante y gratificante ha sido para mí. A lo largo de los años, desempeñé varios puestos en La Mujer y Su Salud. Formé parte del primer contrato con el Centro de Coordinación, como coinvestigadora en un subcontrato en la Facultad de Medicina de Wake Forest. Más tarde me convertí en investigadora principal en ese contrato y gracias a ese puesto visité varios centros clínicos de La Mujer y Su Salud. Durante esas visitas conocí al personal y hablé con muchas de las participantes de todo el país; viendo de primera mano la increíble dedicación del personal y los investigadores en los centros, que dedicaron largas horas, incluidos muchos fines de semana, a reclutar y abordar las inquietudes de las participantes, y sacar adelante juntos lo “imposible”. También fui coinvestigadora en la primera ronda de centros clínicos de La Mujer y Su Salud, denominados centros clínicos Vanguard. Mis intereses principales son la salud de las mujeres, el envejecimiento y campos más sociales y psicológicos como la

depresión, la ansiedad, la positividad, la calidad de vida y la capacidad intelectual y memoria. Trabajé con el Comité de Salud Conductual de La Mujer y Su Salud para identificar problemas “psicosociales” importantes que abordar en nuestros diversos formularios y cuestionarios. Cuando surgió la oportunidad de añadir la capacidad intelectual, la memoria y la demencia a los ensayos sobre hormonas de La Mujer y Su Salud, reuní a un grupo destacado de científicos y dirigí el Estudio sobre la Memoria de la Mujer y Su Salud (Women’s Health Initiative Memory Study, WHIMS), en el que participaban muchas de ustedes. El WHIMS pasó a incluir varios estudios “complementarios” sobre capacidad intelectual en mujeres más jóvenes (WHIMS-Y) y dos estudios de RM. El WHIMS continuó

hasta noviembre de 2021, convirtiéndose en uno de los mayores estudios longitudinales sobre capacidad intelectual y memoria en mujeres de edad avanzada, lo que influye significativamente en las prácticas de tratamiento en las mujeres posmenopáusicas. Además, hemos desarrollado y validado una metodología de estudio para

medir la memoria por teléfono y este método se utiliza en estudios cognitivos en todo el mundo.

He trabajado en el comité de dirección de La Mujer y Su Salud durante la mayor parte de su existencia y, recientemente, como presidente del comité de dirección, cuya transición hice el 1 de febrero de este año. La Mujer y Su Salud ha desempeñado un papel fundamental en mi vida y participar en este estudio ha sido la parte más gratificante de una carrera larga y afortunada. Espero seguir trabajando con mis compañeros en La Mujer y Su Salud para avanzar más en el conocimiento que adquirimos sobre la salud de las mujeres. Agradezco a los numerosos científicos, administradores y personal que continúan haciendo que La Mujer y Su Salud sea mucho más que simplemente “viable”, un estudio sin precedentes que contribuirá a nuestro conocimiento de la salud de las mujeres durante muchos años. Además, estoy muy agradecida a todas las mujeres que accedieron a participar en este estudio complicado y exigente. Ustedes son las que demostraron que los escépticos estaban equivocados, al unirse y ofrecer su tiempo. No tengo palabras para agradecer lo suficiente todo lo que han hecho para avanzar en nuestra comprensión de la salud de las mujeres en todo el mundo. Su repercusión se hará patente en los años venideros.