



# ¡Salud SOL!

## Boletín Informativo del HCHS/SOL

Volumen 15 Número 2

Estudio de Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de Latinos (HCHS/SOL)

### **El Sueño en el Envejecimiento Neurocognitivo y la Investigación de Alzheimer, SANAR**

Los hispanos/latinos tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de memoria y enfermedad de Alzheimer en comparación con los blancos no hispanos. Los problemas con el sueño (conocidos como trastornos del sueño) pueden ser un factor importante en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Los trastornos del sueño son muy comunes en los hispanos/latinos y pueden causar presión arterial alta durante el día y durante el sueño. La presión arterial alta también puede aumentar el riesgo de tener problemas de memoria y enfermedad de Alzheimer. Un informe internacional de salud (El Lancet) indicó que hasta el 40% de los casos de demencia podrían prevenirse reduciendo la presión arterial, disminuyendo la obesidad, dejando de fumar, y aumentando la actividad física. Sin embargo, no sabemos si esto también se aplica a los trastornos del sueño, más aún en hispanos/latinos. Por lo tanto, los investigadores del Estudio sobre la Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de los Latinos (HCHS/SOL) y el investigador principal, el Dr. Alberto Ramos, un neurólogo del sueño de la Escuela de Medicina Miller de la Universidad de Miami en Miami, Florida; han emprendido un nuevo estudio patrocinado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA), llamado SANAR, por sus siglas en inglés, que analizará la conexión entre el sueño, el envejecimiento neurocognitivo y la enfermedad de Alzheimer.

El cerebro organiza procesos importantes como el pensamiento, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas. Todos estos procesos pueden cambiar a medida que envejecemos. La salud cerebral y la memoria pueden verse afectadas por varias afecciones de salud como la apnea del sueño, la presión arterial alta, la obesidad y el consumo de tabaco, entre otras. Cuando los doctores determinan que una persona tiene problemas de pensamiento o memoria, esa persona puede ser diagnosticada con algún tipo de demencia. La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia. El cerebro y la memoria también se ven afectados por trastornos del sueño como la apnea obstructiva del sueño (AOS), que hace que la respiración se detenga y reinicie repetidamente durante el sueño cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean las vías respiratorias. En una condición que a menudo se asocia con la apnea del sueño, no se observa la disminución normal de la presión arterial de entre 10% y 20% que ocurre durante el sueño. En la última década, el trabajo de HCHS/SOL y otros estudios ha mostrado que la AOS aumenta la enfermedad vascular, y causa un 26% de aumento en el deterioro del pensamiento y la memoria.

SANAR se basa en investigaciones anteriores conducidas por HCHS/SOL que vinculan los trastornos del sueño con el deterioro cognitivo. SANAR planea inscribir a 3,000 personas, de 50 años o más, que participaron en el estudio SOL-INCA MRI y/o planean formar parte de SOL-INCA-2. SANAR reclutará participantes en los cuatro centros HCHS/SOL. A los participantes de SANAR se les pedirá que usen un monitor de presión arterial por 24 horas que medirán la presión arterial cada 30 minutos, y un monitor de sueño durante una noche, también se les harán preguntas sobre los hábitos de sueño. Con la ayuda de los participantes de HCHS/SOL, anticipamos que SANAR influirá en el desarrollo de nuevas estrategias para prevenir la enfermedad de Alzheimer y reducir el riesgo de demencia en hispanos/latinos y en toda la población de los Estados Unidos.

### **Announcements / Anuncios**

**Llamada de Seguimiento Anual:** Continuamos llamando para la entrevista de seguimiento anual que documenta cambios en su salud, las visitas al hospital y actualiza su información de contacto. Si no le hemos contactado en los últimos 6 meses, por favor llámenos al [FC phone]

**Tercera Visita Clínica:** Todos los participantes de HCHS/SOL están invitados a completar la tercera visita del estudio. Si aún no ha participado, por favor llámenos al [FC Phone] para agendarle una cita. Después de completar la visita clínica, será elegible y se le invitará a participar en los estudios ancilares.