

PRIMAVERA/VERANO 2024

Boletín informativo del estudio PREVENTABLE

Invite a familiares y amigos a participar en una sesión de información sobre el estudio PREVENTABLE.

zoom:
preventabletrial.org/info



¡Ayúdenos a difundir la información sobre el estudio PREVENTABLE!

¿Sabía que los participantes elegibles ahora pueden participar en el estudio PREVENTABLE en cualquier lugar de los Estados Unidos? Queremos reclutar a diversos participantes para el estudio PREVENTABLE para que nuestros resultados se apliquen a todos. Necesitamos su ayuda para difundir la información sobre el estudio PREVENTABLE para poder cumplir con nuestros objetivos y saber si una estatina puede ayudar a prevenir la demencia.

¿Utilizaría esta plantilla para escribir una carta al editor de su periódico local, al boletín informativo comunitario o del vecindario, o para fijar una copia en el tablero de anuncios de su centro comunitario local? Puede personalizar la carta, pero le pedimos que no cambie los detalles del estudio.

Cuéntenos cómo utilizó esta plantilla completando el formulario en https://bit.ly/preventable_submissions. Le agradecemos su participación constante en el estudio PREVENTABLE y su ayuda para difundir el mensaje. ¡No podríamos hacerlo sin usted!

Muy atentamente,

Bryan C. Batch, MD, MHS
Duke University



DR. BRYAN BATCH

Estimado editor, amigos y otros adultos mayores:

Soy uno de los más de 7000 adultos mayores de más de 75 años que se han ofrecido como voluntario en el estudio PREVENTABLE para ayudar a los médicos a comprender mejor cómo las personas pueden mantenerse sanas durante más tiempo. Le escribo para invitar a otros adultos mayores de cualquier parte de los EE. UU. a participar.

El objetivo del estudio PREVENTABLE es averiguar si tomar un medicamento para el corazón de uso frecuente (llamado estatina) podría ayudar a los adultos mayores a vivir bien durante más tiempo al prevenir la demencia, la discapacidad o una cardiopatía. Si tiene más de 75 años y no ha sufrido un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular, es posible que pueda participar en el estudio PREVENTABLE.

Para participar en el estudio u obtener más información (en inglés y en español) puede llamar al 833-385-3899 o visitar el sitio web del estudio en www.preventablecommunity.org.

Recomiendo a otros adultos mayores que obtengan más información más sobre el estudio PREVENTABLE para que podamos avanzar juntos.

Muy atentamente,



Comparta sus motivos

¡Su historia y voz son importantes! ¿Por qué se unió al estudio PREVENTABLE? Su opinión puede animar a adultos mayores sanos a considerar

la posibilidad de unirse al estudio PREVENTABLE y es un recordatorio importante para los investigadores, los médicos y el personal del centro sobre la importancia de realizar investigaciones que hagan la diferencia.

Complete esta encuesta en bit.ly/whypreventable para compartir su motivo.



Creo que la demencia es devastadora para aquellos que se enfrentan a ella y para sus familiares y amigos. Participo en memoria de dos queridos amigos con la esperanza de poder ayudar a futuras generaciones.

–Marilyn, Illinois



Creo que los estudios en adultos mayores son fundamentales, ya que se los ha dejado en gran medida fuera de la investigación clínica. Como clérigo, creo en ayudar a los demás. También participo en otros estudios de investigación clínica. Al contribuir con el estudio PREVENTABLE, quiero ayudar a los adultos mayores a vivir bien durante más tiempo.

–William, Wisconsin

Información acerca del fármaco del estudio

Algunos participantes han preguntado qué sucede si dejan de tomar temporalmente el fármaco del estudio. Esto sucede cuando un médico y su paciente tal vez estén tratando de comprender mejor un síntoma nuevo o incierto. Cuando quede claro que el fármaco del estudio no es el problema, el participante puede empezar a tomar el fármaco del estudio de nuevo. En el estudio PREVENTABLE, entendemos la necesidad de estos “descansos” del fármaco del estudio, y dejarlo temporalmente no significa que ya no participe en el estudio. Tenga en cuenta lo siguiente:

1. Entendemos que el estudio PREVENTABLE es un estudio a largo plazo y que muchas cosas pueden surgir en su vida durante ese período.
2. Puede seguir contribuyendo con el estudio, incluso si no está tomando el fármaco del estudio.
3. Si ha dejado de tomar el fármaco del estudio por un motivo que ya no es un problema, puede empezar a tomar el fármaco del estudio.

Llame a su centro, o al telecentro nacional, al 833-385-3899, para hablar más sobre esto.

¡Gracias por todo lo que hace para contribuir a la ciencia de prevenir la demencia, la discapacidad y las cardiopatías!

Actualización de la reunión de investigadores de septiembre de 2023

La segunda reunión de investigadores del estudio PREVENTABLE se celebró en Washington, D.C. en septiembre de 2023. Los miembros del personal del estudio de Estados Unidos se reunieron para hablar sobre el progreso del estudio, compartir ideas y considerar los próximos pasos.



Todo el equipo del estudio PREVENTABLE espera con ansias la próxima reunión en diciembre de 2024.

Actualización de la inscripción

Gracias a participantes como usted, el equipo del estudio PREVENTABLE ha inscrito a 7363 adultos mayores hasta el 18 de marzo de 2024. Necesitamos una comunidad de voluntarios que participen y continúen participando en el estudio a lo largo de los años para ayudarnos a lograr nuestro objetivo.

Lo animamos a que invite a sus amigos y familiares que puedan reunir los requisitos a visitar preventablecommunity.org o llamar al número del telecentro al 833-385-3899 para obtener más información.

RECETA DE PASTA CON CAMARONES DE MARDI GRAS DE LINDA

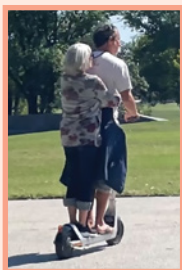
INGREDIENTES

1 libra de camarones crudos pelados	1 lata de corazones de alcaucil, cortados y colados	1 barra de mantequilla o margarina
8 onzas de sopa crema de champiñones	1 lata de champiñones colados	1 cucharadita de polvo de ajo
8 onzas de queso crema	4 cebolletas enteras cortadas	Su pasta favorita



INSTRUCCIONES

1. Saltee los camarones en $\frac{1}{4}$ de barra de mantequilla o margarina a fuego bajo hasta que estén apenas rosados.
2. Añada la sopa de champiñones, el polvo de ajo, sal y pimienta a esta mezcla, revolviendo bien.
3. Añada $\frac{3}{4}$ de barra de mantequilla y 8 onzas de queso crema a la mezcla, revolviendo bien.
4. Mantenga todos los ingredientes en el fuego durante unos 10 minutos para asegurarse de que todo esté cocido. Revuelva ocasionalmente. Puede subir el fuego si es necesario.
5. Cocine su pasta favorita y sirva la mezcla sobre la pasta. Puede guardar las sobras en un recipiente y calentarlas más tarde.



Linda disfrutando de pasar tiempo con su hijo.

Linda es miembro de los PREVENTORES desde enero de 2020. Es residente de toda la vida de Luisiana, donde se celebra Mardi Gras con desfiles, música y comida. Esta receta es un homenaje a los pescadores de camarones que proporcionan a los residentes de Luisiana como Linda su deliciosa pesca. ¡Bon appétit!

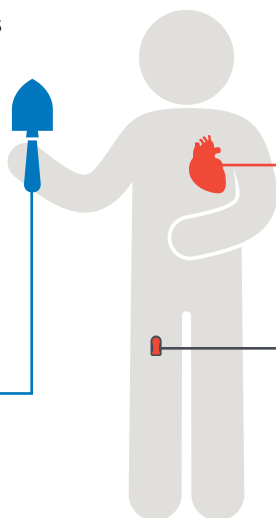
Al personal del estudio PREVENTABLE le encantaría recibir más recetas de los participantes. Puede enviar un correo electrónico a PREVENTABLE@dm.duke.edu si desea compartir sus recetas favoritas. También puede compartir una foto del plato o de usted mismo con un pie de foto corto.

¡Inscripciones abiertas! Estudios complementarios del estudio PREVENTABLE

El estudio PREVENTABLE tiene tres estudios complementarios. Estos estudios están abiertos a los participantes actuales de PREVENTABLE a través de su centro del estudio. Puede ponerse en contacto con el coordinador del estudio para compartir su interés.

PREVENTABLE: RENDIMIENTO FÍSICO (BATERÍA CORTA DE DESEMPEÑO FÍSICO)

Averiguar si tomar una estatina puede ralentizar o prevenir el deterioro de la función y el rendimiento físicos en adultos de edad avanzada



PREVENTABLE: CALCIO EN LA ARTERIA CORONARIA (CAC)

Determinar si el calcio en el corazón puede guiar el tratamiento de la cardiopatía

PREVENTABLE: TIEMPO SENTADO Y DEMENCIA (PRUEBA DE LA SILLA)

Observar la relación entre la conducta sedentaria y la demencia en adultos de edad avanzada

La importancia de cuidarse unos a otros

“¿Cómo le va? Le llamo para ver si hay algo con lo que pueda ayudarles a usted o a su familia. ¿Hay algún recurso con el que pueda ayudarle? Recuerde que siempre estoy a su disposición”.



Konrad Kaczkowski de Plymouth, Wisconsin, nos habló de un programa en el que participa a través de la Legión Americana llamado Buddy Check (Llama a un amigo). “Algo asombroso”, dijo Kaczkowski, “fue que nos dimos cuenta de que algunas personas realmente necesitaban esa llamada telefónica”. El Departamento de Asuntos de Veteranos lanzó su propia Semana

Nacional de Buddy Check en 2023. Se recomienda a los equipos de Buddy Check que tengan una lista de recursos locales disponibles si es necesario. “Las personas están muy agradecidas de oír que alguien las llama para ver cómo están”.

El equipo del estudio PREVENTABLE se enteró de las actividades de Kaczkowski como voluntario a través de su participación en el

estudio como PREVENTOR. Los PREVENTORES son miembros del grupo asesor participante que guía el ensayo PREVENTABLE. Se trata de un grupo diverso de personas de 75 a 95 años que proporciona información crucial sobre el desarrollo de todos los procesos y materiales para los participantes, con el fin de mejorar la experiencia del ensayo para los adultos mayores.

¿Necesita un amigo? Mantenerse socialmente comprometido contribuye a la salud cerebral. Puede formar parte de su comunidad local, por ejemplo, como voluntario o unirse a un coro de la comunidad. ¡Comprométase a llamar a un amigo este mes!

Juego de palabras de PREVENTABLE

PREVENTABLE

Instrucciones: ¿Cuántas palabras puede formar con la palabra “PREVENTABLE”? Escriba las palabras en los espacios a continuación.

¡Sea un amigo de PREVENTABLE!



1. Haga una llamada



2. Envíe una carta



3. Invite a alguien a salir a caminar



4. Invite a alguien a participar en el ensayo PREVENTABLE



5. Comparta el sitio web: www.preventablecommunity.org

Visítenos en preventabletrial.org

Síguenos en  [@preventabletrial](https://www.facebook.com/preventabletrial)