

NIH MedlinePlus *Salud*

Información de confianza de los
Institutos Nacionales de la Salud de EE.UU

Trusted Health Information from the
National Institutes of Health

REVISTA/MAGAZINE

TEMA DE PORTADA

Taboo de los Black Eyed Peas,
habla de música, investigación
y su lucha contra el

Cáncer

EN ESTE NÚMERO

El cáncer de seno y las mujeres latinas

Asma: Lo que usted necesita saber

Lo último en la investigación sobre la
enfermedad de Alzheimer

Cómo ayudar a los niños a mantenerse
activos y saludables

Estudios clínicos: Cómo usted puede
ayudar a encontrar curas

COVER STORY

Black Eyed Peas' Taboo on
Music, Research, and His
Fight Against Cancer

IN THIS ISSUE

Breast Cancer and Latinas

Asthma: What You Need to Know

Latest Alzheimer's Research

Helping Your Kids Stay Active

Clinical Trials: How You Can
Help Find Cures



La importancia de comprender mejor el cáncer entre los latinos

EL INSTITUTO NACIONAL de Salud de las Minorías y Disparidades en la Salud de los NIH, de los EE. UU. (NIMHD, por sus siglas en inglés) se centra en mejorar la salud de las minorías étnicas y raciales y las poblaciones marginadas. Un campo de investigación financiado por NIMHD es el relacionado con el cáncer.

En Estados Unidos, los latinos tienen índices más bajos de los tipos más comunes de cáncer, por ejemplo, colorrectal, de seno, pulmón y próstata. Pero tienen índices más altos de otros tipos de cáncer, como los de cuello uterino, estómago, ductos biliares e hígado. Estamos investigando el motivo de estas diferencias entre los latinos y otras poblaciones del país.

Comprender las diferencias entre los latinos y la población estadounidense en general, y las diferencias entre los distintos grupos de latinos, puede ayudarnos a encontrar maneras de reducir el riesgo de enfermedades como el cáncer. También podría mejorar el diagnóstico y el tratamiento. Aumentar la participación de las minorías en los estudios clínicos, algo que trato en más detalle en este número, es un paso importante para el logro de estas metas.

Refining Our Understanding of Cancer Among Latinos

NIH'S NATIONAL INSTITUTE ON MINORITY HEALTH and Health Disparities (NIMHD) focuses on improving the health of racial and ethnic minorities and underserved populations. One area of NIMHD-funded research is related to cancer.

Latinos have lower rates of the most common cancers in the U.S. These include breast, lung, colorectal, and prostate cancers. But they have higher rates of some other cancers, such as cervical, gastric, biliary tract, and liver cancers. We are looking into why these differences between Latinos and other U.S. populations exist.

Understanding the differences between Latinos and the U.S. population at large, and the differences between the various Latino national origin groups, can help us determine ways to decrease the risk for developing diseases like cancer. It can also improve diagnosis and treatment. Increased minority participation in clinical research trials, which I discuss more in this issue, is one step toward reaching these goals.

ELISEO J. PÉREZ-STABLE, M.D.
Director, NIMHD

National Library of Medicine at the National Institutes Of Health
8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894
www.nlm.nih.gov
www.medlineplus.gov

DIRECTOR, NLM
Patricia Flatley Brennan, RN, PhD

DEPUTY DIRECTOR, NLM
Jerry Sheehan

DIRECTOR, OFFICE OF COMMUNICATIONS AND PUBLIC LIAISON (OCPL), NLM
Kathleen Cravedi

MEDLINEPLUS AND MEDLINEPLUS EN ESPAÑOL TEAMS, NLM
Fedora Braverman

WRITER-EDITOR, NLM
Kathryn McKay

OUTREACH CONSULTANT, NLM
Elliot Siegel, PhD

MEDICAL ILLUSTRATOR, NLM, AND INFORMATICS FELLOW
Jeff Day, MD

National Hispanic Medical Association

IMMEDIATE PAST CHAIRMAN
Samuel Arce, MD, FAAFP

PRESIDENT & CEO
Elena Rios, MD, MSPH, FACP

CHAIRWOMAN
Judith Flores, MD, FAAP, CHQM

SECRETARY
Minerva Campos, MD, MPH

TREASURER
Nelson Reyneri, Jr., MBA, MPH

Friends of the NLM Officers

CHAIRMAN
Glen P. Campbell

PRESIDENT
Barbara Redman, PhD, RN

EXECUTIVE COMMITTEE CHAIRMAN
H. Kenneth Walker, MD

SECRETARY
Naomi C. Broering, MLS, MA

TREASURER
Dennis Cryer, MD

NIH MedlinePlus magazine is published by Friends of the NLM in conjunction with



24 Superior Drive, Suite 103
Natick, MA 01760 | (508) 907-7000

PRESIDENT AND CEO
Robert George

DIRECTOR OF OPERATIONS
Carolyn Medeiros

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
Michele Tezduyar

MANAGING EDITOR
Emily Poe

SENIOR EDITOR
Selby Bateman

STRATEGIC ADVISOR
Peter Reinecke

DESIGN & TECH LEAD
Mary Ellen Slater

PROJECT MANAGER
Alison Lutes

STRATEGIC PLANNING AND LOGISTICS
Dave Sears

DESIGN
Kibbe Edwards

índice / inside

SALUD INVIERNO 2017: Volumen 12, Número 4

SALUD WINTER 2017: Volume 12, Number 4

PARTICIPE

Donaciones y patrocinios

Si está interesado en patrocinar o en hacer una donación para apoyar y ampliar el alcance de esta publicación, por favor comuníquese con:

Amigos de NLM

(202) 679-9930
4720 Montgomery Lane
Suite 500
Bethesda, MD 20814

CONÉCTESE CON NOSOTROS

Síguenos en Facebook
www.facebook.com/medlineplusen espanol

Síguenos en Twitter
[@medlineplusesp](https://twitter.com/medlineplusesp)

Síguenos en Google Plus
[MedlinePlusEnEspañol](https://plus.google.com/114716848830966620000)



GET INVOLVED

Donations and Sponsorships

If you are interested in providing a sponsorship or other charitable donation to support and extend the reach of this publication, please contact:

Friends of the NLM

(202) 679-9930
4720 Montgomery Lane
Suite 500
Bethesda, MD 20814

CONNECT WITH US

Follow us on Facebook
www.facebook.com/mplus.gov

Follow us on Twitter
[@medlineplus](https://twitter.com/medlineplus)

Follow us on Google Plus
[MedlinePlusGovNLM](https://plus.google.com/114716848830966620000)



ARTÍCULOS / FEATURES

08 Ejercicio para niños

Mantenerse activo y sano

Exercise for Kids

Staying active and healthy

12 El cáncer y los latinos

Taboo habla de su batalla personal

Cancer and Latinos

Taboo on his personal battle

18 Novedades sobre la enfermedad de Alzheimer

La lucha por una cura

Alzheimer's Update

Fighting for a cure

22 La vida con asma

Lo que usted necesita saber

Life with Asthma

What you need to know

DEPARTAMENTOS / DEPARTMENTS

04 A su salud

Notas y noticias de los NIH

To Your Health

News, notes, & tips from NIH

26 Desde el laboratorio

Las últimas novedades de investigación de los NIH

From the Lab

Latest research updates from NIH

28 En la web

¡Encuentre todo en un solo lugar!

On the Web

Find it all in one place!

30 Contáctenos

Los NIH están aquí para ayudarle

Contact Us

NIH is here to help

Los artículos de esta publicación son escritos por periodistas profesionales. La exactitud de toda la información científica y médica es revisada por representantes de los Institutos Nacionales de la Salud. No obstante, el lector no debe tomar ninguna decisión personal sobre salud, finanzas, ejercicio u otros temas sin antes consultar con su médico o asesor profesional. Las opiniones aquí expresadas no son necesariamente las de la Biblioteca Nacional de Medicina.

Articles in this publication are written by professional journalists. All scientific and medical information is reviewed for accuracy by representatives of the National Institutes of Health. However, personal decisions regarding health, finance, exercise, and other matters should be made only after consultation with the reader's physician or professional advisor. Opinions expressed herein are not necessarily those of the National Library of Medicine.



salud

NOTAS Y
NOTICIAS
DE LOS NIH

En breve: Enfermedades de transmisión sexual

SUGERENCIAS DE SALUD Cada año, ocurren aproximadamente 20 millones de casos nuevos de enfermedades de transmisión sexual (ETS) en los EE. UU. Las ETS pueden pasar de una persona infectada a otra a través del contacto sexual. Pueden ser causadas por bacterias, virus o parásitos. Algunos ejemplos son la gonorrea, el herpes genital, la infección por el virus del papiloma humano, el VIH y el SIDA, la clamidia y la sífilis.

¿Cómo se diagnostican?

El diagnóstico temprano y rápido de las ETS es importante. Así se pueden prevenir las complicaciones de la enfermedad. Los profesionales de la salud diagnostican las ETS mediante exámenes físicos, análisis de sangre y orina o haciendo cultivos de muestras tomadas con un hisopo. Estas enfermedades a menudo causan pocos o ningún síntoma.

¿Cómo se tratan?

Muchas ETS pueden tratarse o curarse. Algunas de las infecciones bacterianas que se pueden tratar con antibióticos son la gonorrea y la clamidia. No hay cura para las ETS causadas por virus, como el herpes simple, pero los medicamentos a menudo alivian los síntomas y mantienen la enfermedad bajo control.

El Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas auspicia la elaboración de vacunas y tratamientos, como los antibióticos y los antimicóticos, para combatir los microbios que causan ETS.

¿Cuáles son algunas de las complicaciones posibles?

Las ETS, incluso las que tienen cura, pueden tener consecuencias graves si no se tratan. Las posibles complicaciones incluyen ceguera, deformidades en los huesos, daño cerebral, cáncer, enfermedades del corazón, infertilidad, defectos congénitos e incluso la muerte.

El uso correcto de condones de látex reduce en gran medida pero no elimina el riesgo de contraer o contagiar una ETS. ■

FUENTES: MedlinePlus/Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas / Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



IMAGEN: ISTOCK

Enero es el mes de educación sobre la tiroides

EN LAS NOTICIAS Además de ser el primer mes del año, enero es el mes de educación sobre la tiroides.

La tiroides es una glándula pequeña, con forma de mariposa, que está en la parte delantera del cuello y produce hormonas tiroideas. Estas hormonas controlan la forma en que el cuerpo utiliza la energía y afectan casi todos los órganos del cuerpo, incluso en la manera en que late el corazón. Sin suficientes hormonas tiroideas, muchas funciones del cuerpo se vuelven más lentas.

El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los EE. UU. (NIDDK, por sus siglas en inglés), MedlinePlus y MedlinePlus en español (de los Institutos Nacionales de la Salud de los EE. UU.) ofrecen muchos recursos sobre las enfermedades de la tiroides. Éstos incluyen información sobre hipotiroidismo (tiroides poco activa), hipertiroidismo (tiroides demasiado activa), cáncer tiroideo y otras enfermedades de esta glándula.

Los síntomas de las enfermedades de la tiroides pueden parecerse a los de otras enfermedades y son difíciles de diagnosticar basándose únicamente en los síntomas. Si usted cree que podría tener una enfermedad de la tiroides, como cambios de peso o cansancio, consulte a su médico. El diagnóstico se puede comprobar mediante pruebas de sangre, un repaso de su historial médico, un examen físico y estudios por imágenes.

FUENTES: MedlinePlus/Noticias de salud de los NIH/NIDDK





health

NEWS,
NOTES,
& TIPS
FROM NIH

In Focus: STDs

HEALTH TIPS Every year, there are roughly 20 million new cases of STDs, or sexually transmitted diseases, in the U.S. STDs can pass from one person to another through sexual contact. They can be caused by bacteria, viruses, or parasites. Examples include gonorrhea, genital herpes, human papillomavirus infection, HIV/AIDS, chlamydia, and syphilis.

How are they diagnosed?

Early and fast diagnosis of STDs is important. By getting diagnosed, you may increase the chance to limit the effects of the disease.

Health care providers diagnose STDs through physical examination, blood and urine tests, or swabbed cultures. STDs often cause few or no symptoms in infected people.

How are they treated?

Many STDs can be treated or cured. Bacterial infections that can be treated with antibiotics include gonorrhea and chlamydia. There is no cure for

STDs caused by a virus, such as herpes simplex, but medicines can often help with the symptoms and keep the disease under control.

The National Institute of Allergy and Infectious Diseases supports the development of vaccines and treatments, such as antibiotics, for the microbes that cause STDs.

What are some potential complications?

STDs, even curable ones, can cause serious consequences if left untreated. Potential complications include blindness, bone deformities, brain damage, cancer, heart disease, infertility, birth defects, and even death.

Correct usage of latex condoms greatly reduces, but does not eliminate, the risk of catching or spreading STDs. ■

SOURCES: MedlinePlus/National Institute of Allergy and Infectious Diseases / Centers for Disease Control and Prevention



PHOTOS: ISTOCK

January Marks Thyroid Awareness Month

IN THE NEWS Along with a new year, January rings in Thyroid Awareness month.

Your thyroid is a small, butterfly-shaped gland in the front of your neck that makes thyroid hormones. Thyroid hormones control the way the body uses energy, so they affect nearly every organ in your body, even the way your heart beats. Without enough thyroid hormones, many of your body's functions slow down.

The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), NIH MedlinePlus, and NIH MedlinePlus en español provide numerous resources about various thyroid disorders. These include having an underactive thyroid, or hypothyroidism; having an overactive thyroid, or hyperthyroidism; and thyroid cancer.

Thyroid disorder symptoms can be similar to other conditions and are hard to diagnose based

on symptoms alone. If you think you might have a thyroid disorder, maybe because of symptoms such as weight change or fatigue, visit your health care provider. Blood tests, a review of your medical history, a physical exam, and imaging tests can help confirm a diagnosis and find its cause.

SOURCES: MedlinePlus/NIH News in Health/ NIDDK



Mejorando la salud de las minorías un estudio clínico a la vez

PREGUNTAS Y RESPUESTAS Los estudios clínicos son estudios de investigación cuyo objetivo es averiguar si una estrategia, tratamiento o dispositivo médico determinado es seguro y eficaz en seres humanos. Desempeñan un papel vital porque ayudan a los Institutos Nacionales de la Salud y a los investigadores a comprender mejor las enfermedades y a crear tratamientos médicos que salvan vidas. Sin embargo, la participación de las minorías en los estudios clínicos suele ser baja.

El Dr. **ELISEO J. PÉREZ-STABLE**, director del Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Disparidades en la Salud de los EE. UU. (NIMHD, por sus siglas en inglés), explicó por qué la participación de los latinos y de personas de otras minorías en los estudios clínicos es fundamental para mejorar los resultados de salud pública.

¿Por qué son importantes los estudios clínicos y la participación en ellos para el NIMHD y los NIH en general?

En Estados Unidos, se han llevado a cabo estudios clínicos para poner a prueba tratamientos por muchas décadas. Sin embargo, la mayoría de los participantes han sido personas blancas. Por este motivo, la respuesta de los latinos y otras minorías étnicas y raciales a muchos medicamentos todavía se desconoce. Para que la ciencia avance, es necesario que los latinos y todos los grupos raciales y étnicos participen en estos estudios clínicos.

¿En qué se diferencian los latinos en lo que respecta a la participación y el compromiso con los estudios clínicos?

En los últimos cinco años, en los estudios clínicos en fase 3 (que comparan una terapia nueva con el tratamiento habitual o con un placebo) financiados por los NIH, la participación de los latinos ha sido de aproximadamente el 10 %, y este porcentaje no ha aumentado. Sin embargo, en los estudios clínicos en su conjunto, incluyendo los financiados por la industria, la participación de los latinos de Estados Unidos ha sido de sólo el 2 %, a pesar de que representan el 17 % de la población.

Muchos latinos tienen poca educación formal y, por lo tanto, bajo nivel de comprensión de la información de la salud. Además, una parte importante de los latinos que viven en Estados Unidos no hablan bien el inglés, y la disponibilidad de materiales en español y de médicos que hablen este idioma es fundamental. El reclutamiento de participantes latinos generalmente requiere un enfoque más personal y contacto personal con los investigadores.

¿Cómo se puede participar en un estudio clínico patrocinado por los NIH?

La manera más fácil de encontrar estudios es ir al sitio web clinicaltrials.gov. Todas las investigaciones financiadas por los NIH deben anunciarse en este sitio web. Se pueden buscar estudios clínicos por tema, campo, investigador y si están inscribiendo o no a participantes nuevos. ■



¿Interesado en participar?
Aprenda más en
[medlineplus.gov/
spanish/clinicaltrials.html](http://medlineplus.gov/spanish/clinicaltrials.html)
y clinicaltrials.gov
(en inglés)



IMAGENES: ISTOCK



PHOTOS: ISTOCK

Improving Minority Health One Clinical Trial at a Time

Q AND A Clinical trials are research studies designed to see whether a certain medical strategy, treatment, or device is safe and effective for humans. They play a vital role in helping NIH and the greater research community better understand conditions and develop lifesaving medical treatments. However, minority participation in clinical trials is often low.

The National Institute on Minority Health and Health Disparities (NIMHD) Director **ELISEO J. PÉREZ-STABLE, M.D.**, discussed why Latino and other minority participation in clinical trials is key to improving public health outcomes.

Why are clinical trials and clinical trial participation important to NIMHD and NIH at large?

In the U.S., clinical trials have been carried out for decades. However, most participants of trials to test treatments in humans have been White. Therefore, the reaction of many medications on Latinos and other race and ethnic minority populations remains unknown.

We need Latinos and all racial and ethnic groups to participate in clinical studies, including clinical trials, to advance science.

How does the Latino population differ from other populations when it comes to clinical trial participation and engagement?

In NIH-funded phase 3 clinical trials (which test a new treatment against the current standard of care or placebo) about 10 percent of all participants over the past five years are Latino and this rate has not increased. However, in all clinical trials,

including industry-funded ones, only about 2 percent of participants are U.S.-based Latinos, even though the proportion of the population that is Latino is about 17 percent.

Many Latinos have limited formal education and, as a consequence, limited health literacy. In addition, a significant proportion of U.S.-based Latinos do not speak English well; the availability of Spanish materials

Interested in participating?
Learn more at
medlineplus.gov/clinicaltrials.html
and clinicaltrials.gov

and clinicians who speak Spanish is essential. The recruitment of Latino participants will usually require a more personal approach and “face time” with the scientists involved with the research.

How can someone become involved in an NIH-supported clinical trial?

The easiest way to find studies that may be available is to go to clinicaltrials.gov. All NIH-funded studies are required to be on this website. You can search trials by topic, area, investigator, and whether it is open for recruitment. ■

Cómo ayudar a los niños a mantenerse activos y saludables

Haga que el ejercicio sea divertido para toda la familia

Al igual que los adultos, los niños necesitan hacer ejercicio. La mayoría de los niños necesitan al menos una hora de actividad física de intensidad moderada todos los días. Esto incluye actividades que fortalezcan el corazón, los músculos y los huesos. Pueden ser actividades de la vida diaria como caminar, correr, saltar y jugar en el patio de recreo.

Para estimular a sus hijos a que se muevan, haga que la actividad sea un proyecto familiar. Inspire a todos a pensar en cosas divertidas que puedan hacer para levantarse del sofá, alejarse de las pantallas y moverse.

Hay muchas maneras de disfrutar de la actividad física juntos como familia. Por ejemplo, celebren ocasiones especiales haciendo algo activo, entréñense juntos para una caminata o carrera de beneficencia o vayan todos en bicicleta a la biblioteca. Recuerde que las actividades deben variar y ser adecuadas para la edad y el desarrollo físico de sus hijos.

Los Institutos Nacionales de la Salud ofrecen muchos recursos a los padres, los proveedores de cuidados

y las comunidades para que ayuden a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable como parte del programa ¡Podemos! Sugerencias para mejorar la actividad y la nutrición de los niños.

¿Desea más información sobre cómo mantener sana a su familia? Visite el sitio web de ¡Podemos!

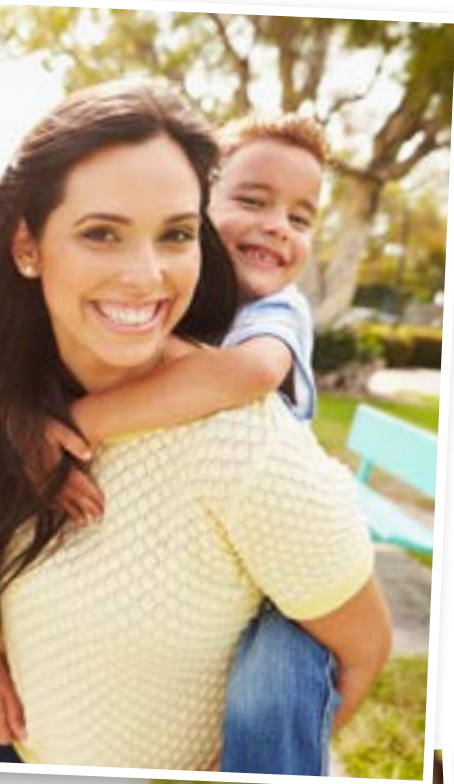
Este programa cuenta con el apoyo de cuatro de los Institutos Nacionales de la Salud: El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; el Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales; el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver; y el Instituto Nacional del Cáncer. ■



Beneficios del ejercicio regular para los niños

- Menos estrés
- Sentirse mejor con respecto a uno mismo
- Estar listos para aprender en la escuela
- Mantener un peso saludable
- Formar y mantener corazones, huesos, músculos y articulaciones saludables
- Dormir mejor por la noche

SOURCE: MedlinePlus



Helping Children Stay Active and Healthy

Make exercise fun for the whole family

Like adults, kids need exercise. Most children need at least an hour of moderate-intensity physical activity every day, including activities that strengthen their hearts, muscles, and bones. This can be everyday activities like walking, running, skipping, and playing on the playground.

To encourage your children to get moving, make staying active a family project. Inspire everyone to think of fun things to do to get up and moving, get off the couch, and away from screens.

There are many ways to enjoy physical activity together as a family. For instance, celebrate special occasions with something active, train together for a charity walk or run, or bike to the library together. Keep in mind that activities should vary and be a good fit for the child's age and physical development.

NIH provides many resources to give parents, caregivers, and communities a way to help children 8 to 13 years old stay at a healthy

weight, as part of the **We Can!** (Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition) program.

Four Institutes of the National Institutes of Health have supported **We Can!**: the National Heart, Lung,

Want more information on keeping your family healthy? Visit the **We Can!** website.

and Blood Institute; the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development; and the National Cancer Institute. ■

Benefits of Regular Exercise for Kids

- Feel less stressed
- Feel better about themselves
- Feel ready to learn in school
- Keep a healthy weight
- Build and keep healthy hearts, bones, muscles, and joints
- Sleep better at night

SOURCE: MedlinePlus

¿Cuánto ejercicio necesita mi familia?

Cumplan con las recomendaciones de ejercicio manteniéndose activos como familia

Los niños y los adolescentes deben hacer actividad física al menos una hora la mayoría de los días. Los niños pueden dividir su actividad en períodos más cortos durante el día. Parte de esa actividad puede ser el ejercicio que hacen durante el recreo y en las clases de educación física o gimnasia.

Los adultos deben hacer un mínimo de dos horas y media semanales (30 minutos, 5 días por semana) de actividad aeróbica moderada. Los expertos en salud recomiendan esta cantidad de ejercicio para reducir el riesgo de enfermedades crónicas más adelante en la vida.

FUENTES: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; y Departamento de Salud y Servicios Humanos



¡Gol! Deportes para niños

Los deportes y las actividades competitivas ayudan a los niños a mantenerse en forma y a divertirse al mismo tiempo. Pruebe algunas de estas alternativas:



Fútbol



Tenis



Baloncesto



Natación



Gimnasia



Danza

Más información

- ▶ **MedlinePlus**
medlineplus.gov/spanish/exerciseforchildren.html
- ▶ **iPodemos!**
www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/espanol/actividadfisica.htm
- ▶ **Recomendaciones del Departamento de Salud y - Servicios Humanos de actividad física para los jóvenes**
health.gov/paguidelines/midcourse/PAG_Midcourse_Report_Fact_Sheet_for_youth_Spanish.pdf



How Much Exercise Does my Family Need?

Meet exercise guidelines by staying active together

Children and teens should be physically active for at least an hour on most days. For children, the 60 minutes of activity can be done in smaller chunks of time over the day. Some of that time may come from recess, physical education, or gym classes in schools.

Adults should do a minimum of two hours and 30 minutes (or 30 minutes five days a week) of moderate-intensity aerobic activity a week. Health experts recommend this level of activity to reduce the risk of chronic disease later in life.

SOURCES: National Heart, Lung, and Blood Institute and U.S. Department of Health and Human Services

Goal! Sports for Kids

Competitive sports and activities help children stay fit and have fun at the same time. Check out some options below:

Find Out **More**

- ▶ **MedlinePlus**
medlineplus.gov/exerciseforchildren.html
- ▶ **We Can! Website**
www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/get-active/index.htm
- ▶ **HHS Youth Physical Activity Recommendations**
health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf



Soccer



Tennis



Basketball



Swimming



Gymnastics



Dancing

Convirtiendo la música en Esperanza

Taboo, de los *Black Eyed Peas*, habla de su lucha contra el cáncer

Jimmy Luis Gómez, músico ganador de Grammys más conocido como Taboo, ha conquistado por años al público como miembro del exitoso conjunto musical Black Eyed Peas. En este artículo relata su reciente batalla contra el cáncer testicular y el importante papel de la detección temprana, la investigación y la música en la lucha contra esta enfermedad.

¿Puedes contarnos acerca de tu diagnóstico de cáncer?

Durante seis años tuve dolor crónico de espalda. Como en nuestros conciertos nos movemos y bailamos mucho, pensé que se debía al desgaste de las giras con la banda, así que me lo aguanté. Pero poco a poco el dolor aumentó y se extendió de mi espalda a mi abdomen. Se volvió tan doloroso que una noche no aguante más y fui a la sala de emergencias. Me hicieron pruebas y a la mañana siguiente los médicos me dijeron que me habían encontrado un tumor grande y que tenía cáncer de testículo en estadio III. Me explicaron que me tenían que operar para extraerlo porque si no, el cáncer se podía diseminar a mis pulmones y cerebro y me podía morir. Entré en shock. Tengo esposa y también hijos pequeños. Lo primero que pensé fue, ¿me voy a morir? El día siguiente, me llevaron a la sala de operaciones y me operaron para extraerlo, pero ése fue apenas el comienzo de la batalla.

¿Qué tan importante fue el apoyo de tu familia y tus compañeros de la banda?

El apoyo de mi esposa, mi familia y mis amigos fue fundamental. Nos unimos mucho y eso me dio la fuerza y el impulso que necesitaba para derrotar al cáncer. Mi compañero will.i.am me puso en contacto con un gran médico. Después de la operación, me convertí en

un guerrero. Aprendí eso de mi abuela, que fue mi fuente más importante de inspiración. Es indígena americana, una mujer muy fuerte, siempre decidida a luchar y a vivir.

“La detección temprana es clave, especialmente en mis comunidades, los indígenas americanos y los latinos, que a menudo son ignorados”

¿Por qué has hablado tan abiertamente sobre la detección temprana?

La detección temprana es clave, especialmente en mis comunidades, los indígenas americanos y los latinos, que a menudo son ignorados. Es importante hacerse chequear. La gente tiene que comprender la importancia de escuchar al cuerpo y de ver al médico para que compruebe si estamos bien. Ya sea si se trata de un dolor o de un bulto, hay que hacerlo revisar. Quiero que la gente sepa que si esto me ha pasado a mí, le puede pasar a cualquiera: a un niño de tres años, a una persona de 38 o a un anciano.

¿Qué mensaje tienes para las personas que están afrontando un cáncer?

El mensaje es simple: no están solos. Yo soy uno de ustedes, y ustedes son uno de mí. Me trataron con una quimioterapia durísima, intensa y agresiva. Para ser franco, hubo momentos en que estuve a punto de darme por vencido. Pero

mis familiares, amigos y compañeros de banda me dieron ánimo para mantenerme fuerte. Todos me apoyaron mucho.

Cuéntanos de tu trabajo de apoyo a la investigación sobre el cáncer.

Compartir mi voz y experiencia con la campaña “Cancer Moonshot”, una iniciativa pública y privada para acelerar la investigación sobre el cáncer para el año 2020, me dio la oportunidad de educar e informar a la gente. Además, colaboré con la Sociedad Americana contra el Cáncer y compuse una canción llamada “Fight” (“Luchemos”). Quiero que se convierta en un himno de esperanza y aliento para que las personas con cáncer sigan luchando. La recaudación se destinará a la lucha contra el cáncer. Hay que usar el arte y la música como banda sonora de esperanza e inspiración.

Arriba, Taboo con su familia. Abajo, con miembros de su banda los Black Eyed Peas, will.i.am y apl.de.ap.





“Early detection is key, especially in my communities - the Native American and Latino communities - that can often be overlooked.”

Translating Music into Hope

Black Eyed Peas’ **Taboo** talks about his cancer battle

Grammy Award winning musician Jimmy Luis Gomez, better known as Taboo has been thrilling audiences for years as a member of the hit music group Black Eyed Peas. He shares his recent experience battling testicular cancer and discusses the important role of early detection, research and music in fighting the disease.

Tell us about your cancer diagnosis.

I had chronic back pain for six years. Because we move and dance a lot in our performances, I thought it was due to chronic wear and tear of touring with the band, so I just lived with it. But the pain gradually increased and spread from my back to my abdomen. It became so painful that one night I reached my breaking point. I went to the emergency room where they did tests. The next morning, the doctors told me they found a large mass and that I had Stage 3 testicular cancer. They said I needed to have surgery to remove it or it could spread to my lungs and brain, and I could die. I went into shock. I have a wife and little ones. The first thing I thought was, “Am I going to live?” The next day, I went into surgery and had the procedure to remove it, but that was just the beginning of the battle.

How important were your family and bandmates in supporting you?

The support I got from my wife, my family, and friends was key. We came together as a village and it gave me the strength and drive I needed to beat cancer. My bandmate will.i.am put me in touch with a great doctor. After the procedure, I went into warrior mode. I got that from my grandmother who was my biggest inspiration. She was a strong Native American woman who was always determined to fight and live.

Why have you been vocal about early detection?

Early detection is key, especially in my communities—the Native American and Latino communities—that can often be overlooked. It is important to go and get checked. People need to know to listen to your body and go to the doctor to make sure you are OK. No matter whether it is a pain or a lump, it should be checked out. I want to tell people that if it happened to me, it can happen to anyone. It can happen to a 3-year-old, a 38-year-old, or an elder.

What is your message to others who are facing cancer?

The message is simple: You are not alone. I am one of you; you are one of me. I went through a very harsh, intense, and aggressive chemotherapy experience. There were moments, to be honest, that I wanted to give up. But I got encouragement to stay strong. I had my family, friends, and bandmates. Everyone was very supportive.

Tell us about your advocacy for cancer research.

Lending my voice and experience to the Cancer Moonshot effort, a public and private initiative to accelerate cancer research by 2020, has given me a voice to educate and inform. I also worked with the American Cancer Society and created a song called “Fight.” I want that song to be an anthem to give people with cancer hope and inspiration to keep fighting. The proceeds are going to fight cancer. It is important to use art and music as the soundtrack for hope and inspiration.

Taboo, pictured above with his family, and to the left with fellow Black Eyed Peas band members will.i.am and apl.de.ap.

Cáncer e hispanos

El cáncer es la principal causa de muerte entre los latinos de Estados Unidos. Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, es responsable del 22 % de las muertes. Aunque los latinos tienen una probabilidad menor que las personas blancas no latinas de que se les diagnostiquen los tipos más comunes de cáncer (de pulmón, seno, próstata y colorrectal), corren más riesgo de tener cánceres relacionados con infecciones, como el cáncer de hígado, estómago o cuello uterino.

El cáncer es la principal causa de muerte entre los latinos de Estados Unidos

El cáncer es causado por cambios en los genes que controlan el funcionamiento de las células del cuerpo, especialmente la manera en que crecen y se dividen. La enfermedad ocurre cuando las células se dividen de manera descontrolada y se diseminan al tejido vecino. Hay más de 100 tipos diferentes de cáncer.

Los cambios genéticos que causan cáncer pueden heredarse de los padres. También pueden producirse durante la vida por errores que ocurren cuando las células se dividen, o cuando la exposición a ciertas sustancias ambientales daña el ADN. Por ejemplo, el humo del tabaco y la exposición al sol.

El Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacionales de la Salud es el líder nacional en investigación sobre el cáncer. El Centro para Reducir las Disparidades en la Atención de la Salud desempeña un papel fundamental para reducir la carga desigual del cáncer en nuestra sociedad; esto incluye la carga que la enfermedad representa para la población latina.

Para mayor información sobre el cáncer, sus síntomas y tratamientos, visite los sitios web del Instituto Nacional del Cáncer y de MedlinePlus.

FUENTES: MedlinePlus; Instituto Nacional del Cáncer; Sociedad Americana contra el Cáncer

Principales causas de muerte entre los hispanos en los Estados Unidos



FUENTES: Cáncer y cifras para los hispanos y latinos: 2017 - Sociedad Americana contra el Cáncer

DATOS RÁPIDOS

Aunque los latinos tienen una **menor incidencia e índices de mortalidad** más bajos de los tipos más comunes de cáncer que las personas blancas no latinas, tienen una **probabilidad mayor de que se les diagnostique cáncer en los estadios avanzados de la enfermedad.**

Cancer and Hispanics

Cancer is the leading cause of death among Hispanics in the U.S., accounting for 22 percent of deaths, according to the American Cancer Society. While Hispanics are less likely than non-Hispanic whites to be diagnosed with the most common cancers—lung, colorectal, breast, and prostate—they have a higher risk for cancers associated with infectious agents, such as cancers of the liver, stomach, and cervix.

Cancer is the leading cause of death among Hispanics in the U.S.

Cancer is caused by changes to the genes that control the way our cells function, especially how they grow and divide. Cancer happens when some of the body's cells divide without stopping and spread into surrounding tissues. There are more than 100 different types of cancer.

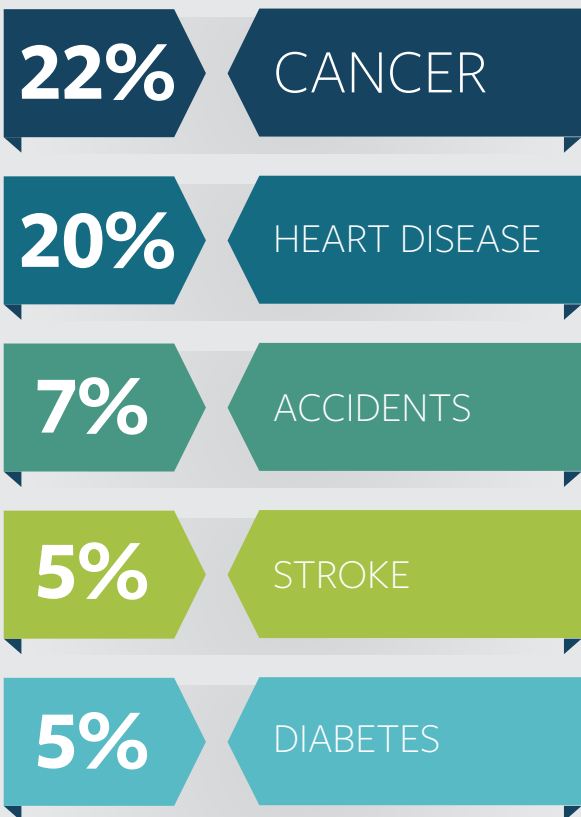
Genetic changes that cause cancer can be inherited from our parents. These changes can also happen during a person's lifetime as a result of errors when our cells divide or because of damage to DNA caused by certain environmental exposures. These include chemicals, such as those from tobacco smoke, and radiation, such as ultraviolet rays from the sun.

NIH's National Cancer Institute (NCI) is the nation's leader in cancer research. The Center to Reduce Cancer Health Disparities is central to NCI's efforts to reduce the unequal burden of cancer in our society—including cancer's burden on the Hispanic/Latino population.

To learn more about cancer, including symptoms and treatments, visit NCI's website and MedlinePlus.

SOURCES: MedlinePlus; National Cancer Institute; American Cancer Society

Leading Causes of Death Among Hispanics in the U.S.



SOURCES: American Cancer Society; Centers for Disease Control and Prevention

FAST FACTS

Although Hispanics and Latinos have **lower incidence and death rates** for the most common cancers than non-Hispanic whites, they are **more likely to be diagnosed with advanced stages** of disease.

Latinas y la investigación sobre el cáncer de seno

Laura Fejerman, Ph.D., es oriunda de Argentina y es una líder en la investigación sobre el cáncer de seno. Forma parte del programa Continuing Umbrella of Research Experiences (CURE) del Instituto Nacional del Cáncer.

¿Qué la llevó a estudiar el cáncer de seno en las mujeres latinas?

Mi abuela tuvo cáncer de seno (mama) y murió muy joven. Mi madre siempre hablaba de ella. Y al conversar con prácticamente cualquier mujer, una descubre que si no tuvo cáncer de seno, conoce a alguien que tuvo la enfermedad. No quiero enfocarme sólo en la biología, que a veces nos puede distraer de la realidad que les toca vivir a las mujeres con cáncer de seno. Así que también estoy colaborando con mi socia, Ysabel Duron, fundadora de Latinas Contra el Cáncer, un programa para educar a las mujeres hispanohablantes de Estados Unidos sobre del cáncer de seno hereditario.

¿En qué se concentra su investigación?

Una gran parte de mi trabajo de investigación se centra en las características genéticas del cáncer de seno en las mujeres latinas. Estoy tratando de encontrar variaciones comunes en el ADN relacionadas con un mayor riesgo de cáncer de seno. Las mujeres latinas tienen un riesgo más bajo que otros grupos de la población de tener cáncer de seno. Sin embargo, el riesgo de mortalidad es más alto que el de las mujeres blancas no latinas.

¿Por qué hay una disparidad en la mortalidad por cáncer de seno?

Creemos que se debe a una combinación de factores: menos acceso a recursos de salud, menos educación sobre prevención, índices más bajos de pruebas de detección de cáncer de seno y menos continuidad en el seguimiento después del tratamiento inicial. Si las pruebas de detección no se hacen en el momento correcto, una mujer puede presentarse en el consultorio médico o el hospital cuando la enfermedad ya está en un estadio avanzado. También me interesa averiguar si el mayor riesgo de mortalidad de las mujeres latinas podría tener un componente biológico.

Sin embargo, estoy cada vez más convencida de que si las mujeres latinas de bajos ingresos recibieran la misma calidad de atención —pruebas de detección, medicación, apoyo médico— que las mujeres blancas no latinas, los resultados no serían tan diferentes.

Dra. Fejerman, es profesora titular en la Universidad de California en San Francisco, División de Medicina Interna General del Departamento de Medicina.



Más información

- ▶ **MedlinePlus**
medlineplus.gov/spanish/cancer.html
medlineplus.gov/spanish/breastcancer.html
- ▶ **Instituto Nacional del Cáncer**
www.cancer.gov/espanol
- ▶ **Misión Contra el Cáncer**
www.cancer.gov/espanol/investigacion/mision-contra-cancer
- ▶ **Sociedad Americana Contra el Cáncer**
www.cancer.org/es/

Latinas and Breast Cancer Research

Laura Fejerman, Ph.D., originally from Argentina, is a leader in the field of breast cancer research. She is a member of the Continuing Umbrella of Research Experiences (CURE) program of the National Cancer Institute.

What led you to study breast cancer among Latinas?

My grandmother had breast cancer. She died very young. My mother always talked about my grandma. And talking to just about any women, you find that either they've had breast cancer or know someone who has. I don't want to just focus on the biology, which sometimes can take you away from the reality that women experience when they have breast cancer. So I'm also working together with my community partner Ysabel Duron, founder of Latinas Contra Cancer, on a program to educate Spanish-speaking Latinas in the U.S. about hereditary breast cancer.

What is the focus of your research?

Much of my research work focuses on the genetics of breast cancer in Latinas. I'm trying to find common variations in the DNA that are associated with increased risk of breast cancer. Latinas have a lower risk than other population groups for developing breast cancer. However, their mortality risk is higher than that of non-Latina white women.

Why is there a health disparity in breast cancer mortality?

We think it's a combination of less access to health resources, less education about prevention, lower rates of screening for breast cancer, and less continuity in follow up after initial treatment. If you don't get screened at the right times, then you might show up at a doctor's office or hospital with an advanced stage of the disease. I'm also interested in whether there may be a biological component to the higher mortality risk in Latinas.

However, I'm more and more convinced that if low income Latinas received the same quality of care—screening, medication, medical support—as non-Hispanic whites, there would not be a disparity in breast cancer outcome.

Dr. Fejerman is an associate professor at the University of California San Francisco, Division of General Internal Medicine, Department of Medicine.

Find Out **More**

- ▶ **MedlinePlus**
medlineplus.gov/cancer.html
medlineplus.gov/breastcancer.html
- ▶ **National Cancer Institute**
www.cancer.gov
- ▶ **Cancer Moonshot Initiative**
www.cancer.gov/research/key-initiatives/moonshot-cancer-initiative
- ▶ **American Cancer Society**
www.cancer.org

La lucha por una Cura

La periodista **Liz Hernández** espera lograr que el Alzheimer sea algo del pasado

La periodista y estrella de la televisión Liz Hernández trae a las personas más famosas del mundo a nuestros hogares como corresponsal de noticias del programa “Access Hollywood” de NBC. Hernández, galardonada locutora latina de noticias del mundo del espectáculo, también es una destacada defensora de las personas con Alzheimer. A su madre le diagnosticaron la enfermedad en 2014.

¿Cuáles fueron las primeras señales de que su madre tenía Alzheimer?

Empezamos a notar señales en mi madre algunos años antes del diagnóstico, pero eran muy sutiles. No les dimos mucha importancia, pensábamos que era algo normal del envejecimiento. Pero luego se volvieron más frecuentes. Mi papá me llamaba y me decía, “Tu mamá perdió otra vez las llaves del coche y las encontré en la nevera”. O me decía, “Hoy me acusó de robarle sus joyas”. Un día mi mamá me llamó y me pidió ayuda para volver a casa. Fue entonces que me di cuenta de que teníamos que conseguirle ayuda.

¿Cómo recibió la noticia su familia?

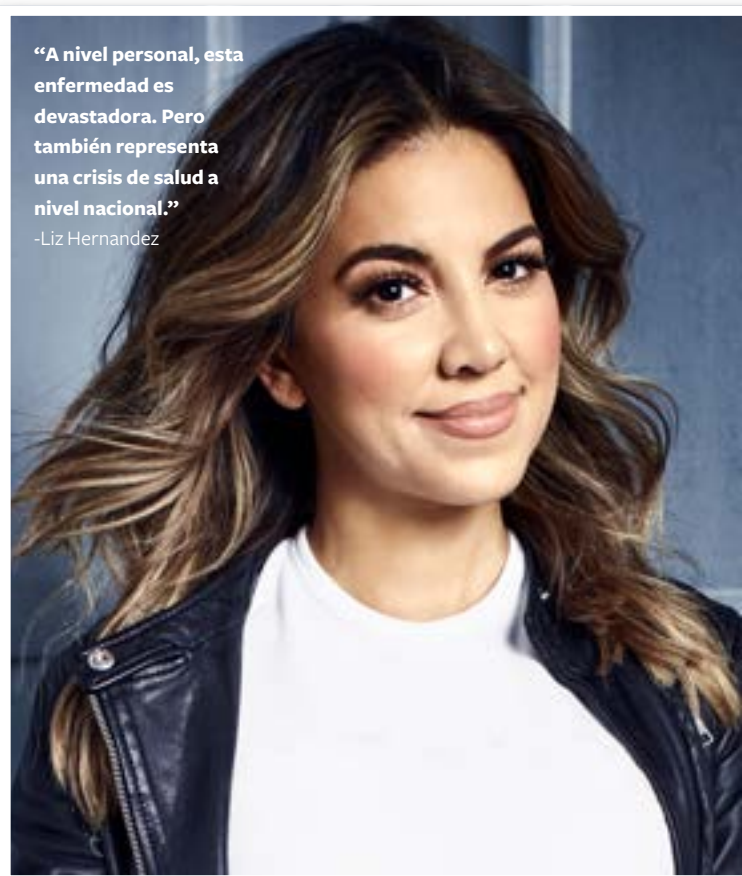
Mi mamá es el corazón y el alma de nuestra familia, así que nos afectó mucho. Mi objetivo inicial fue cuidarla y asegurarme de que se sintiera querida y apoyada. Cuando recuperamos la calma y nos adaptamos a la nueva realidad, me di cuenta de que no quería quedarme de brazos cruzados viendo cómo la enfermedad destruía a mi familia. Decidí hacer pública nuestra historia e integrarme a la Asociación de Alzheimer. Tenemos que usar este dolor para crear conciencia en la gente.

¿Qué mensaje quiere transmitirle al público sobre la enfermedad de Alzheimer?

Es una enfermedad que puede afectar a cualquiera. Antes creía que era algo que sólo les ocurría a los demás. Pero luego me di cuenta, ¿por qué no a nosotros? Es importante conocer las señales de advertencia. Si las hubiera conocido antes, podría haberle ofrecido más alternativas a mi mamá y podría haberle permitido que tomara decisiones sobre su cuidado antes de que la enfermedad se apoderara de ella. La Asociación de Alzheimer tiene un recurso muy útil que explica las 10 señales de advertencia.

“A nivel personal, esta enfermedad es devastadora. Pero también representa una crisis de salud a nivel nacional.”

-Liz Hernández



¿Por qué decidió convertirse en una defensora?

Creo que tenemos que usar el dolor que esta enfermedad causa para crear conciencia en las familias y darles los recursos que necesitan. A nivel personal, esta enfermedad es devastadora. Pero también representa una crisis de salud a nivel nacional. En Estados Unidos, más de 5 millones de personas viven con Alzheimer.

Este año fui al Foro de Defensa de la Asociación de Alzheimer, en Washington, D.C., y las personas de todo el país que están luchando para acabar con este trastorno fueron una fuente de inspiración para mí. Y hace poco me reuní con el Dr. Richard Hodes, director del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Los NIH son fundamentales porque apoyan la investigación para encontrar respuestas y mejorar el tratamiento.

La enfermedad de Alzheimer nos aísla, pero estar con tantas personas y familias que afrontan el mismo problema fue vigorizante. Espero poder seguir haciendo mi parte para que esta dolencia se convierta en algo del pasado. ■

Liz Hernández, en la foto arriba (Imagen: Cortesía de la Asociación de Alzheimer) y a la derecha con su madre (Imagen: Cortesía de Liz Hernández).

Fighting for a Cure

Journalist **Liz Hernandez** hopes to make Alzheimer's a thing of the past

Television personality and journalist Liz Hernandez brings the world's top celebrities into our homes as a news correspondent for NBC's "Access Hollywood." An award-winning Latina voice in entertainment news, Hernandez is also a leading advocate for those living with Alzheimer's disease. Her mother was diagnosed with the condition in 2014.

What were the first signs that your mom may have had Alzheimer's?

We started seeing signs in my mom a few years before she was diagnosed, but they were subtle. We wrote them off as just a part of getting older. Then it became more consistent. My dad would call me and say, 'Your mom

lost her car keys again today and I found them in the refrigerator.' Or he would say, 'Today she accused me of stealing her jewelry.' One day my mom called me and asked for directions to get home. Then I knew we had to get her help.

What message do you want to send to the public about Alzheimer's?

This is a disease that could impact anyone. I thought Alzheimer's happened to other people. But then I realized, why not us? Knowing the warning signs is important. If I had known the signs sooner, I could have given my mom more options and let her make her caregiving decisions before the disease took over. The

Alzheimer's Association has a very helpful resource that outlines the 10 warning signs.

Why did you decide to become an advocate?

I believe that we need to use the pain that comes from this disease to build awareness and get families the resources that they need. On a personal level, this disease is devastating. But it is also a national health crisis. More than 5 million Americans live with the disease.

"On a personal level, this disease is devastating. But it is also a national health crisis."

-Liz Hernandez

I attended this year's Alzheimer's Association Advocacy Forum in Washington, D.C., and was inspired by the advocates from across the country who are fighting with everything they have to end this disease. And I recently met with Richard Hodes, M.D., director of NIH's National Institute on Aging (NIA). NIH is key because it supports research to find answers and drive advances for Alzheimer's.

Alzheimer's can be isolating, but being surrounded by so many individuals and families going through the same thing was energizing. I hope that I can continue to do my part to make Alzheimer's a thing of the past. ■

Liz Hernandez, pictured top left (Photo: Courtesy of the Alzheimer's Association) and again at right with her mom (Photo: Courtesy of Liz Hernandez).



Estamos todos juntos en esto

La investigación auspiciada por el NIH busca entender mejor la enfermedad de Alzheimer

G RACIAS A LA FINANCIACIÓN de los Institutos Nacionales de la Salud, el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y fondos privados, hay muchos estudios y ensayos clínicos que están ayudando a los médicos y los investigadores a descubrir las causas de la enfermedad de Alzheimer y cómo tratarla.

Uno de estos estudios es la Iniciativa de Neuroimágenes de la Enfermedad de Alzheimer (ADNI, por sus siglas en inglés). Los investigadores de ADNI llevan más de 10 años estudiando el envejecimiento cerebral para comprender mejor la enfermedad de Alzheimer a fin de prevenirla, tratarla y curarla.

“Ahora, en buena medida gracias a estudios como ADNI, sabemos que las características distintivas de la enfermedad de Alzheimer pueden aparecer en el cerebro y en algunos líquidos corporales mucho antes que las señales de pérdida de memoria”, dice el Dr. Richard Hodes, director del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. “Estos

descubrimientos han revolucionado nuestra manera de estudiar la enfermedad, ya que buscamos intervenir lo antes posible para retrasar o incluso prevenir la pérdida de memoria y otras alteraciones cognitivas.”

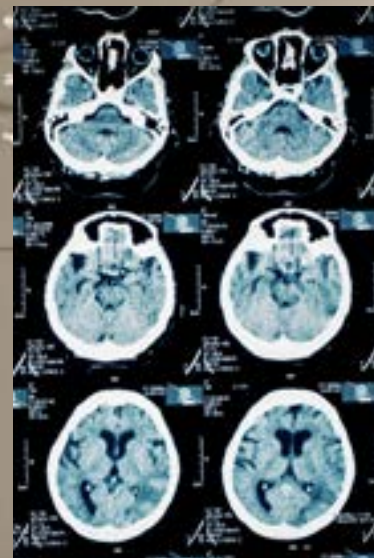
“Ahora, en buena medida gracias a estudios como ADNI, sabemos que las características distintivas de la enfermedad de Alzheimer pueden aparecer en el cerebro y en algunos líquidos corporales mucho antes que las señales de pérdida de memoria.”

- Dr. Richard Hodes, director del NIA

La revista MedlinePlus, del NIH, habló con el Dr. Michael Weiner, investigador principal de ADNI en la Universidad de California en San Francisco, acerca de esta investigación.

“ADNI es uno de los proyectos de investigación más grandes sobre la enfermedad de Alzheimer. El objetivo es comprender cómo cambian las

Dr. Michael Weiner, investigador principal de ADNI.



funciones del cerebro con el tiempo”, dijo el Dr. Weiner. “A través de imágenes del cerebro y del uso de biomarcadores (mediciones de la composición biológica del cerebro) podemos observar su estructura y ver cómo funciona en cuatro fases de la enfermedad. Estas incluyen problemas de memoria, capacidad para procesar pensamientos, pérdida de control de los estados de ánimo y de los sentidos, y desaceleración del corazón y la respiración.” ■

Más información

- ▶ **MedlinePlus** <https://medlineplus.gov/spanish/alzheimersdisease.html>
- ▶ **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento** <https://www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer>
- ▶ **Estudio ADNI** <http://www.adni3.org/>

El Alzheimer y la demencia: Información general

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de la demencia. Es una enfermedad cerebral que comienza lentamente y empeora con el tiempo. Los depósitos anormales de proteínas forman placas y ovillos en el cerebro y cuando las neuronas sanas dejan de funcionar, pierden conexiones con otras neuronas y mueren. La enfermedad de Alzheimer afecta la capacidad de una persona de recordar cosas, pensar con claridad y usar el buen juicio.

¿Qué es la demencia?

La demencia es la pérdida de funcionamiento cognitivo: pensamiento, memoria y razonamiento. Y también la pérdida de habilidades que interfiere con la vida diaria y las actividades de una persona. La gravedad de la demencia varía. En su etapa más grave, puede hacer que una persona dependa totalmente de otros para actividades básicas de la vida diaria.



We're All In This Together

NIH-supported research aims to better understand Alzheimer's

THANKS TO FUNDING from the National Institutes of Health, including the National

Institute on Aging (NIA) and private funds, there are many clinical studies and trials that are helping doctors and researchers discover what causes Alzheimer's and how to treat it.

One such study is ADNI, or Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. For more than 10 years, ADNI researchers have been studying aging in the brain to better understand Alzheimer's disease to prevent, treat, and cure it.

"We now know, thanks in large part to studies like ADNI, that the hallmarks of Alzheimer's can appear in the brain and in some body fluids well before signs of memory loss are evident," says NIA Director Richard Hodes, M.D. "These discoveries have revolutionized our approach to the study of Alzheimer's, as we seek to intervene as early as possible in the disease process to delay or

even prevent memory loss and other cognitive impairment."

NIH MedlinePlus magazine talked to Michael Weiner, M.D., principal investigator of ADNI at the University of California, San Francisco, about this research.

"ADNI is one of the largest research projects on Alzheimer's disease. The purpose is to understand how brain functions change over time," Dr. Weiner said. "By taking images of the brain and using biomarkers (which are measurements of the biological makeup of the brain) we can track the brain's structure and see how it works over four disease phases. These include memory issues, ability to process thoughts, losing control of moods and senses, and slowing of the heart and breathing." ■

Michael Weiner, M.D., pictured above, is the principal investigator of ADNI.

"We now know, thanks in large part to studies like ADNI, that the hallmarks of Alzheimer's can appear in the brain and in some body fluids well before signs of memory loss are evident."

- NIA Director Richard Hodes, M.D.

Alzheimer's and Dementia: An Overview

What is Alzheimer's disease?

Alzheimer's disease is the most common cause of dementia. It is an illness of the brain that begins slowly and gets worse over time. Abnormal deposits of proteins form plaques and tangles in the brain, and once-healthy neurons stop working, lose connections with other neurons, and die. It affects a person's ability to remember things, think clearly, and use good judgment.

What is Dementia?

Dementia is the loss of cognitive functioning—or thinking, remembering, and reasoning. It also includes the loss of behavioral abilities that interfere with a person's daily life and activities. Dementia ranges in severity. In its most severe stage, dementia could cause a person to depend completely on others for basic activities and daily living.

Find Out **More**

- ▶ **MedlinePlus**
<https://medlineplus.gov/alzheimersdisease.html>
- ▶ **National Institute on Aging**
<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers>
- ▶ **ADNI Study**
<http://www.adni3.org/>

No deje que el asma lo defina

Sylvia Granados-Maready usa su ventaja competitiva contra el asma

A Sylvia Granados-Maready le diagnosticaron asma al nacer. Hasta el día de hoy, Sylvia vive con asma sin dejar que la enfermedad la defina.

“He tenido asma toda la vida”, dice. “Si tienes esa ventaja competitiva, acéptala pero reconoce tus límites.” Sylvia sacó a relucir sus ambiciones competitivas en la escuela secundaria participando en deportes.

Aunque la enfermedad era menos grave durante su adolescencia, hubo momentos en que

HISTORIA PERSONAL fue difícil. A veces tenía que dejar de practicar deportes o detenerse para usar el inhalador en la clase de gimnasia.

Los síntomas del asma de Sylvia han empeorado; algunas actividades físicas son mucho más difíciles que antes. Se siente motivada apenas para seguir yendo al gimnasio.

“Algunas personas se sienten muy acomplejadas por su cuerpo cuando van al gimnasio”, comenta. “Yo simplemente me pregunto si puedo seguirle el ritmo a la persona que corre a mi lado.”

Para tratar sus síntomas, que empeoran en la primavera y el invierno, usa dos medicamentos. El primero es un broncodilatador, que le abre las vías

respiratorias y le relaja los músculos. Se lo administra con un nebulizador y un inhalador según sea necesario. También toma un esteroide diariamente a través de un inhalador.

Sylvia dio a luz a su primer hijo en abril y el asma le causó algunos problemas durante el embarazo y el parto. Por suerte, sus médicos sabían que tenía asma y estaban listos para los posibles problemas.

DATOS RÁPIDOS

Los hispanos tienen **el doble de probabilidad** que las personas blancas no hispanas de ir a una sala de emergencias por asma.



“Hay que aprender a quererse pese al asma. Tenemos que darnos cuenta de que con o sin la enfermedad, tenemos un futuro.”

- Sylvia Granados-Maready

Aunque el asma le ha afectado algunos hitos de la vida, sigue siendo optimista. Dice, “Hay que aprender a quererse pese al asma. Tenemos que darnos cuenta de que con o sin la enfermedad, tenemos un futuro.” ■

Foto: Sylvia Granados-Maready, a la derecha, con su recién nacido, Peter Ernesto, y su hermana, Sandra.



Don't Let Asthma Define You

Sylvia Granados-Maready uses her competitive edge against condition

To treat her symptoms, which worsen in the spring and winter, she uses two medications. The first is a bronchodilator, which opens breathing passages and relaxes muscles. She administers it with a nebulizer and an inhaler, as needed. She also takes a steroid through an inhaler every day.

**PERSONAL
STORY**

Sylvia gave birth to her first child in April 2017 and asthma caused some issues during her pregnancy and labor. Luckily, Sylvia's doctors knew that she had

“You have to learn to love yourself with asthma and realize that there is still a future, with or without it.”

- Sylvia Granados-Maready

asthma and were ready for any possible issues. While asthma has impacted some life milestones, like labor, Sylvia stays positive.

She said, “You have to learn to love yourself with asthma and realize that there is still a future, with or without it.” ■

Photo: Sylvia Granados-Maready, right, with her newborn son, Peter Ernesto, and her sister, Sandra.

When Sylvia Granados-Maready was born, she was diagnosed with asthma. To this day, Sylvia lives with asthma without letting it define her.

“All my life, I’ve had asthma,” she said. “If you’ve got that competitive edge, accept it but know your limits.”

Though her asthma was less severe when Sylvia was in her teens, there were times when it was tough. Sometimes she needed to stop playing sports or slow down to use her inhaler during gym class.

FAST FACTS

Hispanics are **twice as likely** to visit the emergency department for asthma, as compared to non-Hispanic whites.

Sylvia’s asthma symptoms have worsened, making some physical activities far more challenging than they were. She finds herself feeling motivated just to keep up at the gym.

“Some people might be super self-conscious about their bodies when they’re going to the gym,” she said. “For me, it’s wondering if I can keep up with the person next to me that’s running.”

Asma:

Lo que usted necesita saber

Actualmente, el asma es el problema de salud crónico más común en la infancia. En Estados Unidos, casi 24 millones de personas tienen asma. El asma suele ocurrir temprano en la vida, pero también puede aparecer por primera vez en la adultez. Algunos pacientes superan el asma, pero vuelven a tener síntomas más adelante en la vida.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar inflamatoria. Puede ocurrir a lo largo de las vías respiratorias, desde la nariz hasta los pulmones. Cuando las vías respiratorias se hinchan e inflaman, se vuelven más estrechas y llega menos aire al tejido pulmonar. La causa exacta del asma se desconoce. Los investigadores creen que algunos factores genéticos y ambientales interactúan para causar la enfermedad, generalmente antes de los 5 años de edad.

¿Cuáles son los síntomas del asma?

Sibilancias (sonido silbante al respirar), tos, opresión en el pecho y dificultad para respirar. Durante un ataque de asma, los músculos que rodean las vías respiratorias se contraen, se produce más mucosidad y los síntomas del asma empeoran.

Las alergias, ¿están relacionadas con el asma?

Sí. El asma puede ser desencadenado por sustancias en el ambiente llamadas alérgenos. Algunos alérgenos de interiores provienen de los ácaros del polvo, las cucarachas, los perros, los gatos, los roedores, el moho y los hongos. Los alérgenos que se encuentran al aire libre incluyen el polen de muchos árboles, la maleza y el césped. Incluso las alergias alimentarias pueden causar síntomas de asma.

¿Cómo se trata el asma?

Los planes de tratamiento incluyen los medicamentos recetados y evitar los desencadenantes del asma. Algunos medicamentos se inhalan y otros se toman en forma de pastilla. Hay dos tipos de medicamentos contra el asma: los de alivio rápido y los de control a largo plazo. Los de alivio rápido controlan los síntomas de un ataque de asma. Los de control a largo plazo ayudan a tener menos ataques o ataques menos graves, pero no ayudan durante un ataque de asma.

¿Qué tipos de investigación sobre el asma están financiando los NIH?

El Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS, por sus siglas en inglés) es uno de los tres institutos de los NIH que financia la investigación sobre el asma. Actualmente dirige un estudio que analiza el efecto de nuestro microbioma, la composición microbiana del cuerpo y el ambiente, sobre el asma. Los investigadores obtienen muestras de los hogares de los participantes y de su cuerpo (por ejemplo, flema y saliva) para comprender mejor cuáles son los desencadenantes del asma y cómo tratarlo. ■

FUENTES: Instituto Nacional de las Ciencias de la Salud Ambiental; Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Imagen de los pulmones

Más información

- ▶ **MedlinePlus**
medlineplus.gov/spanish/asthma.html
- ▶ **Instituto Nacional de las Ciencias de la Salud Ambiental**
www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/index.cfm
- ▶ **Estudio NHALES**
www.niehs.nih.gov/research/clinical/studies/nhales/
- ▶ **Alergia y asma Fundación de América**
www.aafa.org

Asthma:

What you need to know

Asthma is now the most common chronic disorder in childhood. In the U.S., nearly 24 million people have asthma. Asthma often occurs early in life, but it can also occur for the first time in adulthood. Some patients can also “outgrow” asthma at first, but then develop symptoms again later in life.

What is asthma?

Asthma is an inflammatory disease of the lung. It can occur along the entire airway from the nose to the lung. Once the airway becomes swollen and inflamed, it becomes narrower, and less air gets through to the lung tissue. The exact cause of asthma is not known. Researchers think some genetic and environmental factors interact to cause asthma, usually before the age of 5.

What are the symptoms of asthma?

Wheezing, coughing, chest tightness, and trouble breathing. During an asthma attack, the muscles around the airways tighten up, more mucus is produced, and asthma symptoms become worse.

Are allergies related to asthma?

Yes. Asthma can be triggered by substances in the environment called allergens. Some indoor allergens come from dust mites, cockroaches, dogs, cats, rodents, molds, and fungi. Outdoor allergens include pollen from many trees, weeds, and grass. Even food allergies can cause asthma symptoms.

How is asthma treated?

Treatment plans can include taking prescribed medicine and avoiding your asthma triggers. You can breathe in some medicines and take other medicines as a pill. Asthma medicines come in two types—quick-relief and long-term control. Quick-relief medicines control the symptoms of an asthma attack. Long-term control medicines help you have fewer and milder attacks, but they don't help during an asthma attack.

What types of asthma research is NIH currently funding?

The National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS) is one of three NIH institutes supporting asthma research. NIEHS is leading a trial that looks at how our microbiomes, or the microbial makeup of our bodies, and our environment affect asthma. Researchers gather samples from participants' homes and from their bodies (including phlegm and saliva) to help better understand asthma, what triggers it, and how to treat it. ■

SOURCES: National Institute of Environmental Health Sciences; National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institute of Allergy and Infectious Diseases; and the Centers for Disease Control and Prevention

Picture of the lungs

Find Out **More**

- ▶ **MedlinePlus**
medlineplus.gov/asthma.html
- ▶ **National Institute of Environmental Health Sciences**
www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/index.cfm
- ▶ **NHALES Stud**
www.niehs.nih.gov/research/clinical/studies/nhales/
- ▶ **Allergy and Asthma Foundation of America**
www.aafa.org

desde
el

LO ÚLTIMO SOBRE
LAS INVESTIGACIONES
DE LOS NIH

laboratorio

Avances contra el virus del Zika

EN 2015, la Organización Mundial de la Salud declaró que el virus del Zika es una crisis de salud mundial. Desde entonces, el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas de Estados Unidos (NIAID por sus siglas en inglés) encabeza la búsqueda de una vacuna y ahora tiene avances que informar.

Una vacuna creada por científicos del Centro de Investigación de Vacunas del NIAID pasó a la siguiente etapa de pruebas clínicas en 2017. Los científicos están probando una vacuna experimental para proteger contra la enfermedad que causa la infección por Zika.

El virus del Zika se transmite a los seres humanos por picaduras de

mosquitos infectados. Generalmente no causa síntomas o causa síntomas leves como fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y conjuntivitis. Pero cuando la infección por Zika ocurre durante el embarazo, el virus puede transmitirse de la madre al feto. Esto puede causar una variedad de defectos de nacimiento conocidos como síndrome congénito del Zika.

El estudio espera inscribir a más de 2.000 personas sanas de zonas de infección activa por Zika transmitido por mosquitos, ya sea confirmada o potencial. Estos lugares incluyen el territorio continental de los Estados Unidos y Puerto Rico, Brasil, Perú, Costa Rica, Panamá y México. ■

FUENTES: NIH Noticias y eventos/NIAID



Nuevo descubrimiento sobre el aumento de peso en la mediana edad

UN EQUIPO DE CIENTÍFICOS ha identificado una enzima que estimula el aumento de peso y la pérdida de capacidad para hacer ejercicio a partir de la mediana edad. Las enzimas aumentan la velocidad de las reacciones químicas. El equipo descubrió un medicamento que inhibe a una enzima para prevenir el aumento de peso en ratones, aumentar los niveles de aptitud física y reducir la incidencia de obesidad y diabetes tipo 2.

Los investigadores pensaron que la reducción de la actividad de la enzima podría hacer que se quemara grasa.

Probaron esta teoría usando un medicamento que inhibe la enzima y descubrieron que disminuía el aumento de peso en un 40%.

Jay H. Chung, un endocrinólogo del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, es el director del equipo, que también incluye a investigadores del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales y de cinco universidades.

Los resultados podrían llevar a la creación de un nuevo tipo de medicamento para bajar de peso. ■

FUENTES: NIH Research Matters/The NIH Catalyst

Foto a la derecha: La enzima disminuye el número de mitocondrias, que convierten la grasa en energía para el cuerpo.

IMAGENS: ISTOCK, ADOBE STOCK

from
the

lab

LATEST
RESEARCH
UPDATES
FROM NIH



Progress Against Zika

IN 2015, the World Health Organization declared the Zika virus a world health crisis. Since then the U.S. National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) has been leading the search for a vaccine, and has progress to report.

A vaccine developed by scientists at NIAID's Vaccine Research Center entered a new stage of testing in 2017. Scientists are testing the experimental vaccine to protect against disease caused by the Zika infection.

The Zika virus is often spread to humans through the bite of an infected mosquito. It usually does not cause symptoms or causes mild ones such as fever, rash, joint pain, and conjunctivitis (pink eye).

But when Zika infection occurs during pregnancy, the virus can be passed from the mother to her fetus. This can result in a range of fetal defects known as congenital Zika syndrome.

The study hopes to enroll more than 2,000 healthy people from areas of confirmed or potential active mosquito-transmitted Zika infection. These places include the continental U.S. and Puerto Rico, Brazil, Peru, Costa Rica, Panama, and Mexico. ■

SOURCES: NIH News and Events/NIAID

New Discovery About Middle-Age Weight Gain

A TEAM OF NIH RESEARCHERS has identified an enzyme that promotes weight gain and the loss of exercise capacity starting in midlife.

Enzymes increase the rate of chemical reactions. The team found a drug that inhibits the enzyme to prevent weight gain, increase fitness levels, and reduce obesity and type 2 diabetes.

The researchers thought reducing the enzyme's activity could cause fat burning. They tested this theory using a drug that inhibits the enzyme and found a 40 percent decrease in weight gain.

The team is led by Jay H. Chung, an endocrinologist at the National Heart, Lung, and Blood Institute. The team also



The enzyme lowers the number of mitochondria, shown here, which turn fat into energy to fuel the body.

included researchers from the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, and five universities.

The findings could lead to the development of a new type of weight-loss medication. ■

SOURCES: NIH Research Matters/The NIH Catalyst

NIH en la web

Encuéntrelo todo en un solo lugar

medlineplus.gov/spanish/magazine

Información confiable sobre la salud, en inglés y español

➔ **MEDLINEPLUS.GOV/ ESPAÑOL** ofrece información médica gratuita y confiable en inglés y en español.

Al igual que la versión en inglés, MedlinePlus en español ofrece información fácil de leer sobre la salud y el bienestar. También tiene una base de datos sobre medicamentos y suplementos, noticias de salud, videos e interactivos. El lector puede explorar la enciclopedia médica para buscar información y videos.

MedlinePlus.gov en español ha añadido tres temas nuevos, “Tratamiento para el trastorno por consumo de alcohol”, “Beneficios del ejercicio” y “¿Cuánto ejercicio debo hacer?” Lea las páginas de MedlinePlus sobre estos y otros temas. Cada página tiene enlaces a información sobre síntomas, opciones de tratamiento y pruebas diagnósticas.



Lea la revista NIH MedlinePlus Salud en línea

➔ **LEA LOS MISMOS ARTÍCULOS QUE TANTO LE INTERESAN**, en nuestro sitio web. Puede leer números anteriores, suscribirse a la revista y mucho más.



¿Está embarazada? ¡Cuéntenos!

➔ **UN NUEVO ESTUDIO** de los Institutos Nacionales de la Salud de los EE. UU llamado PregSource™ invita a mujeres embarazadas a compartir sus experiencias desde náuseas matutinas y patrones de sueño hasta problemas médicos y cambios de humor. Las experiencias se registrarán en un formulario en línea privado. Las mujeres que se registren pueden seguir su embarazo paso a paso y comparar sus experiencias con otras mujeres en el estudio. PregSource, conducido por el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, Eunice Kennedy Shriver, busca obtener una mejor comprensión del embarazo.



IMAGENS: ADOBE STOCK

NIH on the web

Find it all in one place!
medlineplus.gov/magazine



Trusted Health Information in English and Spanish

➔➔ **MEDLINEPLUS.GOV** offers free, trusted medical information in both English and Spanish. You can visit the site directly or select “Español” on the MedlinePlus.gov homepage.

Just like the English version, MedlinePlus en español offers easy-to-read health and wellness information. It also offers a drug and supplement database, health news, videos, and tools. Readers can also explore the medical encyclopedia to find information and videos.

MedlinePlus.gov en español has added three new topics: “alcohol use disorder treatment,” “benefits of exercise,” and “how much exercise do I need?” Check out MedlinePlus’ pages on these conditions and more. Each disease topic page links to information on symptoms, treatment options, and diagnostics tests.



PHOTOS: ADOBE STOCK

Are you pregnant? Tell us about it!

➔➔ **A NEW NIH-LED STUDY** called PregSource™ invites pregnant women to share their experiences—from morning sickness and sleep patterns, to medical problems and mood changes—through secure online surveys. Women who join can track their pregnancies and compare experiences with other women in the study. The PregSource research study, led by the Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, aims to improve understanding of pregnancy.

Read NIH MedlinePlus Magazine: Salud Online

➔➔ **GET THE SAME
PRINT STORIES YOU
LOVE** on our website.

You can read past issues of Salud, subscribe to the magazine, and more.



NIH está aquí para ayudarle

Los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos (NIH por sus siglas en inglés), la agencia nacional de investigación médica, incluyen a 27 institutos y centros y forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Son la principal agencia federal que lleva a cabo y apoya la investigación médica básica, clínica y traslacional, y que investiga las causas, los tratamientos y las curas de enfermedades comunes y raras. Para mayor información sobre los Institutos Nacionales de la Salud y sus programas, visite www.nih.gov.

Institutos

Biblioteca Nacional de Medicina (NLM)

www.nlm.nih.gov
888-FIND-NLM 888-346-3656

Instituto Nacional del Cáncer (NCI)

www.cancer.gov/espanol/
800-4-CANCER 800-422-6237

Instituto Nacional del Ojo (NEI)

www.nei.nih.gov/health/espanol/
301-496-5248

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

www.nhlbi.nih.gov
301-592-8573

Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (NHGRI)

www.genome.gov
301-402-0911

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA)

www.nia.nih.gov/health/espanol/temas
Información sobre el envejecimiento 800-222-2225
Información sobre la enfermedad de Alzheimer 800-438-4380

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA)

www.niaaa.nih.gov/publicaciones/publicaciones-en-espanol
301-443-3860

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID)

www.niaid.nih.gov
301-496-5717

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)

www.niams.nih.gov/es/portal-en-espanol
877-22NIAMS 877-226-4267

Instituto Nacional de Imágenes Biomédicas y Bioingeniería (NIBIB)

www.nibib.nih.gov/espanol
301-451-6772

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD)

www.nichd.nih.gov/espanol/salud/Pages/default.aspx
800-370-2943

Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD)

www.nidcd.nih.gov/es/espanol
800-241-1044 (voz)
800-241-1055 (TTY)

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDCR)

www.nidcr.nih.gov/espanol/
301-480-4098

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK)

www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud
Centro de Información de salud del NIDDK 1-800-860-8747

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

www.drugabuse.gov/es/en-espanol | 301-443-1124

Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS)

www.niehs.nih.gov
919-541-3345

Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales (NIGMS)

www.nigms.nih.gov
301-496-7301

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

www.nimh.nih.gov/health/publicaciones/espanol/index.shtml
866-615-6464

Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Disparidades en la Salud (NIMHD)

www.nimhd.nih.gov
301-402-1366

Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (NINDS)

www.espanol.ninds.nih.gov/
800-352-9424

Instituto Nacional de Investigación en Enfermería (NINR)

www.ninr.nih.gov
301-496-0207

Centros y oficinas

Centro Internacional Fogarty (FIC)

www.fic.nih.gov
301-402-8614

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integradora (NCCIH)

www.nccih.nih.gov/health/espanol
888-644-6226

Centro Nacional para el Avance de las Ciencias Traslacionales (NCATS)

www.ncats.nih.gov
301-435-0888

Centro Clínico de los NIH (CC)

<http://clinicalcenter.nih.gov>
301-496-2563

Oficina de Investigación sobre el SIDA (OAR)

www.oar.nih.gov | 301-496-0357

Oficina de Investigación en Ciencias Sociales y Conductuales (OBSSR)

www.obssr.od.nih.gov
301-402-1146

Oficina de Investigación Sobre Enfermedades Raras (ORDR)

www.rarediseases.info.nih.gov/espanol

Centro de Información sobre Enfermedades Genéticas y Raras

888-205-2311

Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer (ORWH)

www.orwh.od.nih.gov
301-402-1770

Grupo asesor de NIH MedlinePlus

Shuly Babitz, Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo

Joyce Backus, Biblioteca Nacional de Medicina (ex-officio)

Melissa Barrett, Instituto Nacional de Investigación en Enfermería

Karina Boehm, Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

Kym Collins-Lee, Instituto Nacional del Ojo

Kathleen Cravedi, Biblioteca Nacional de Medicina (ex-officio)

Stephanie Dailey, Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

Meredith Daly, Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver

Jody Engel, Oficina de Prevención de Enfermedades de los NIH

Claudia Faigen, Oficina de Suplementos Dietéticos de los NIH

Christine Bruske Flowers, Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental

Peter Garrett, Instituto Nacional del Cáncer

Lenora Johnson, Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Joanne Karimbakas, Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación

Kathy Kranzfelder, Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales

Irene Liu, Centro Nacional de Salud Complementaria e Integradora

Alisa Machalek, Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales

Raymond MacDougall, Instituto Nacional de Imágenes Biomédicas y Bioingeniería

John Ohab, Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano

Stephanie Older, J.D., Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas

Trish Reynolds, Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

Allisen Stewart, Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas

Margo Warren, Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares

Natalie Zeigler, Instituto Nacional de Salud Mental

NIH Is Here to Help

The National Institutes of Health (NIH)—the nation’s medical research agency—includes 27 Institutes and Centers and is a part of the U.S. Department of Health and Human Services. It is the primary federal agency for conducting and supporting basic, clinical, and translational medical research, and it investigates the causes, treatments, and cures for both common and rare diseases. For more information about NIH and its programs, visit www.nih.gov.

Institutes

National Library of Medicine (NLM)

www.nlm.nih.gov
888-FIND-NLM 888-346-3656

National Cancer Institute (NCI)

www.cancer.gov
800-4-CANCER 800-422-6237

National Eye Institute (NEI)

www.nei.nih.gov | 301-496-5248

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)

www.nhlbi.nih.gov
301-592-8573

National Human Genome Research Institute (NHGRI)

www.genome.gov
301-402-0911

National Institute on Aging (NIA)

www.nia.nih.gov
Aging information 800-222-2225
Alzheimer’s information
800-438-4380

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)

www.niaaa.nih.gov
301-443-3860

National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID)

www.niaid.nih.gov
301-496-5717

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)

www.niams.nih.gov
877-22NIAMS 877-226-4267

National Institute of Biomedical Imaging and Bioengineering (NIBIB)

www.nibib.nih.gov
301-451-6772

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD)

www.nichd.nih.gov
800-370-2943

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD)

www.nidcd.nih.gov
800-241-1044 (voice)
800-241-1055 (TTY)

National Institute of Dental and Craniofacial Research (NIDCR)

www.nidcr.nih.gov
301-480-4098

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)

www.niddk.nih.gov
NIDDK Health Information
Center 1-800-860-8747

National Institute on Drug Abuse (NIDA)

www.nida.nih.gov | 301-443-1124

National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS)

www.niehs.nih.gov
919-541-3345

National Institute of General Medical Sciences (NIGMS)

www.nigms.nih.gov
301-496-7301

National Institute of Mental Health (NIMH)

www.nimh.nih.gov
866-615-6464

National Institute on Minority Health and Health Disparities (NIMHD)

www.nimhd.nih.gov
301-402-1366

National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS)

www.ninds.nih.gov
800-352-9424

National Institute of Nursing Research (NINR)

www.ninr.nih.gov
301-496-0207

Centers & Offices

Fogarty International Center (FIC)

www.fic.nih.gov
301-402-8614

National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)

www.nccih.nih.gov
888-644-6226

National Center for Advancing Translational Sciences (NCATS)

www.ncats.nih.gov
301-435-0888

NIH Clinical Center (CC)

<http://clinicalcenter.nih.gov>
301-496-2563

Office of AIDS Research (OAR)

www.oar.nih.gov | 301-496-0357

Office of Behavioral and Social Sciences Research (OBSSR)

www.obssr.od.nih.gov
301-402-1146

Office of Rare Diseases Research (ORDR)

www.rarediseases.info.nih.gov

Genetic and Rare Disease Information Center

888-205-2311

Office of Research on Women’s Health (ORWH)

www.orwh.od.nih.gov
301-402-1770

NIH MedlinePlus Advisory Group

Shuly Babitz, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

Joyce Backus, National Library of Medicine (ex-officio)

Melissa Barrett, National Institute of Nursing Research

Karina Boehm, National Institute of Dental and Craniofacial Research

Kym Collins-Lee, National Eye Institute

Kathleen Cravedi, National Library of Medicine (ex-officio)

Stephanie Dailey, National Institute on Aging

Meredith Daly, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

Jody Engel, NIH Office of Disease Prevention

Claudia Faigen, NIH Office of Dietary Supplements

Christine Bruske Flowers, National Institute of Environmental Health Sciences

Peter Garrett, National Cancer Institute

Lenora Johnson, National Heart, Lung, and Blood Institute

Joanne Karimbakas, National Institute of Deafness and Other Communication Disorders

Kathy Kranzfelder, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Irene Liu, National Center for Complementary and Integrative Health

Alisa Machalek, National Institute of General Medical Sciences

Raymond MacDougall, National Institute of Biomedical Imaging and Bioengineering

John Ohab, National Human Genome Research Institute

Stephanie Older, J.D., National Institute on Drug Abuse

Trish Reynolds, National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Allisen Stewart, National Institute of Allergy and Infectious Diseases

Margo Warren, National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Natalie Zeigler, National Institute of Mental Health

¡MedlinePlus es bilingüe!

MedlinePlus is Bilingual!



MEDLINEPLUS es el sitio web de los Institutos Nacionales de la Salud de los Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés) para los pacientes y sus familiares y amigos. Lo produce la Biblioteca Nacional de Medicina y se publica en inglés y español.

Las páginas en español no son una traducción literal del inglés. Son una adaptación cultural dirigida a los lectores hispanohablantes de los Estados Unidos.

CONÉCTESE CON NOSOTROS

Visite nuestro sitio web

www.medlineplus.gov/espanol

Síguenos en Facebook

www.facebook.com/medlineplusespanol

Síguenos en Twitter

@medlineplusesp

Síguenos en Google Plus

MedlinePlusenEspañol

MEDLINEPLUS is the National Institutes of Health's (NIH) website for patients, their families, and friends. It is produced by the U.S. National Library of Medicine and available in English and Spanish.

The pages are not a literal translation from the English. Instead, they are a true cultural adaptation that engages the U.S. Hispanic audience.

CONNECT WITH US

Visit our website

www.medlineplus.gov

Follow us on Facebook

www.facebook.com/mplus.gov

Follow us on Twitter

@medlineplus

Follow us on Google Plus

MedlineplusGovNLM